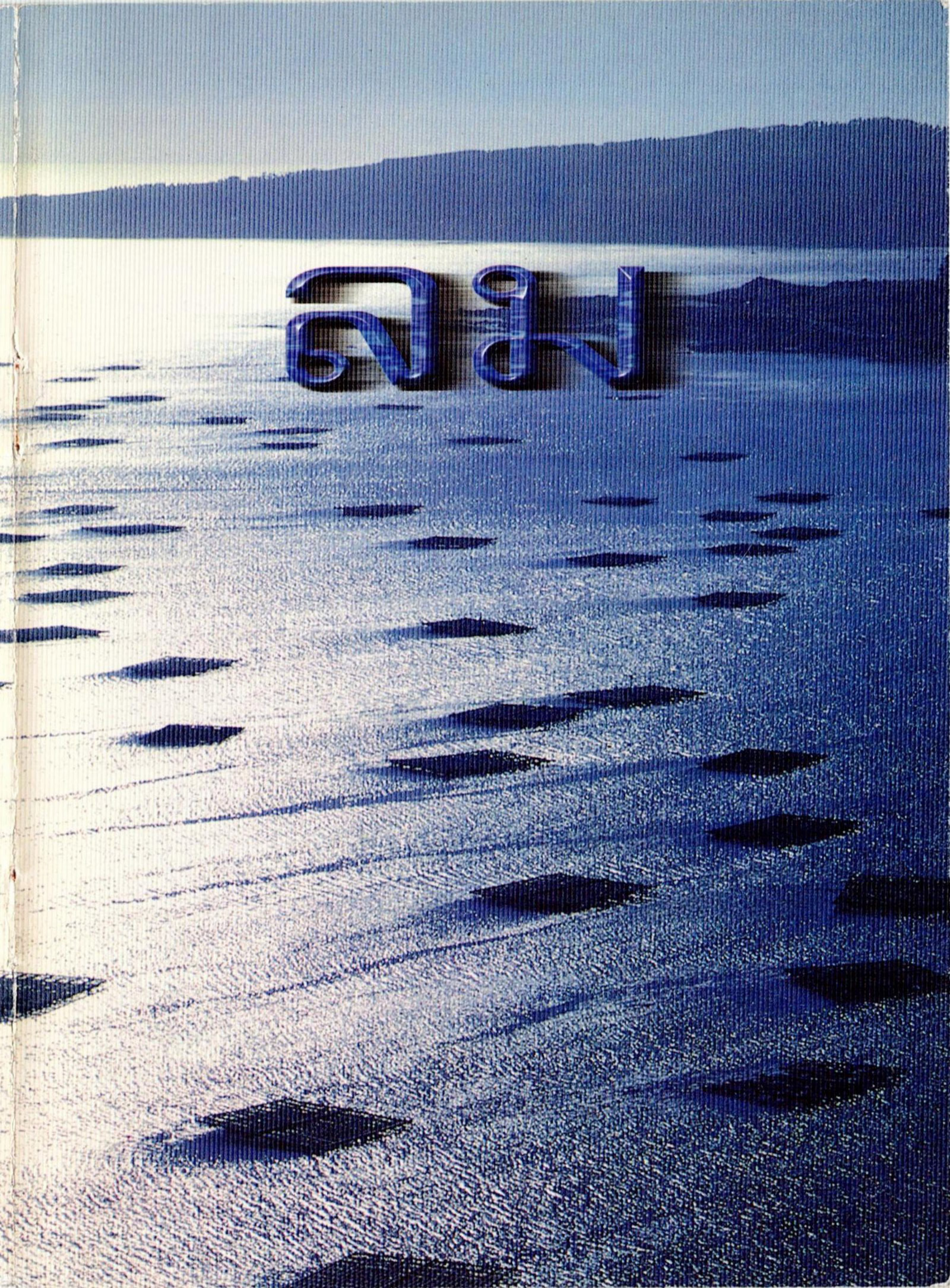

ລຍ

บุญกุศลใดที่บังเกิดขึ้นจาก

วรรณกรรมเล่มน้อยนิดนี้

ขอพระราชทาน

น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวาย

สนองพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

แด่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา

พุทธศักราช 2541

และในวโรกาสที่ทรงมีพระชนมายุครบ 6 รอบ

ลม

โครงการพบกันครึ่งทาง

ขวัญ

*“ขอวิงวอนพระสงฆ์ให้ช่วยกันทำตามเป้าหมายแท้ ความหมายแท้ของพระพุทธศาสนา คือทำให้มีความสงบสุขในหมู่ชน และต้องทราบว่า **ชาติไทยนี้ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาค้ำจุน ชาติไทยคงไม่มี**___”*

พระราชดำรัสนี้ประกาศความสูงส่งที่สุดของพระพุทธศาสนา ในพระราชหฤทัยสำนึกในสมเด็จพระบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ได้ฟังแล้วมีความรู้สึกลึกซึ้งจับใจเพียงใด ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง___

จากพระหฤทัยของสมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ในมงคลวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 7 รอบ
ในวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ.2540

กำลังใจ

ลมแรง – แรงลม

คนเรามีโอกาสเสมอถ้าไขว่คว้า หากเฝ้าหวังถึงสิ่งที่สูญสิ้นไปแล้ว การค้นหาความหวังนั้น จะต้องยากเย็นอย่างยิ่ง ธุรกิจของคนมี 2 ประเภทคือ **ไปหาเงิน** กับ **ไปใช้เงิน** หลักการรักษาทรัพย์ที่ดีต้องรู้จักการกระจายความเสี่ยง และในโลกนี้ก็มีเรื่องเศร้าอยู่ 2 ประการคือ **ไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ** กับ **ได้สิ่งที่เราไม่ต้องการ**

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

ตระกูลที่มั่งคั่งสมบูรณ์ ตระกูลนั้นจะเสื่อมหรือจะเจริญก็เพราะลูกในตระกูลนั้นเอง ลูกต่างตระกูลไม่มีสิทธิ์ที่จะไปทำลายวงศ์สกุลของเขาให้เสื่อมหรือให้เจริญได้

ผู้มีอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ ไม่ได้เป็นเครื่องหมายบ่งชี้ว่า ผู้นั้นเป็นคนดีมีคุณธรรมเสมอไป คนมีคุณธรรมเหมือน

มีแก้ว คือพระรัตนตรัยอยู่ในจิตใจ แก้วเป็นของมีค่าเปรียบเหมือน **เพชรนิลจินดา** แม้ฝังอยู่ในภูเขา ถ้าเขารู้ว่ามีเพชรเม็ดโตเท่าลูกมะพร้าวฝังอยู่ในนั้น เขาก็จะระเบิดเอาจนได้

เพราะฉะนั้น คุณงามความดีเมื่อบำเพ็ญให้ถึงพร้อมแล้ว คุณงามความดีนั้นจะเป็นแรงดึงดูดให้ทุกคนเข้ามาหาเอง

ของดี คู่กับ **ของจริง** ถ้า **ดี** แล้ว **ไม่จริง** ของดีนั้นก็**ดีไม่จริง**

โครงการพบกันครึ่งทาง

ในหนังสือเล่มนี้ เป็นการรวบรวมคำสอนบางส่วนของปูชนียบุคคล ที่ได้เผยแผ่ความรู้ในทางโลกและทางธรรมจากเอกสารต่าง ๆ

การที่จะเห็นประโยชน์ในการศึกษาธรรมะนั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก อาจจะเป็นเหตุสืบเนื่องมาจากสื่อการสอน หรือวิธีการเผยแผ่ ซึ่งบางครั้งก็ขาดสื่อในการจูงใจที่เหมาะสม จึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สอนกับผู้รับการสอน และน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ "คนรุ่นใหม่" ไม่ค่อยสนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม

ผู้จัดทำ ได้นำแนวคิดของท่านทั้งหลาย ในส่วนที่เห็นว่าจะเป็นแรงจูงใจและเป็นสื่อให้ผู้ที่ยังไม่สนใจธรรมะให้เริ่มสนใจและผู้ที่มีความสนใจบ้างแล้ว ให้สนใจที่จะค้นคว้าเพื่อศึกษา และปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ของท่านผู้รู้ต่อไป

ผลบุญกุศลที่เกิดจากการกระทำนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและยังมิได้เกี่ยวข้อง ทั้งในชาติที่ผ่านมา ปัจจุบันและอนาคตโดยทั่วกัน

คณะผู้จัดทำโครงการพบกันครึ่งทาง

สารบัญ

2 หนึ่ง 2

เขาคือใคร ?

ใช้คุณธรรมความรู้ความสามารถ

ชาญฉลาดรอบคอบตอบปัญหา

รับผิดชอบหน้าที่มีเมตตา

สร้างศรัทธาเสริมความคิดจิตชื่นบาน

เมื่อต้องกลับมายิ่งใหญ่อีกครั้งจะต้องทำตัวอย่างไร ?

กิจการอะไรก็ตามเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งแล้ว **ถ้าผู้บริหารยังเป็นคนเดิม** กิจการนั้นก็จะไปไม่รอด ถึงตอนนั้นก็ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ทันต่อสถานการณ์ มิฉะนั้นก็จะ **ถูกเบียด** ออกจากวงจรไปในที่สุด ตามหลักสัจธรรมที่ว่า ไม่มีใครจะยืนยงอยู่ตลอดไปได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง

แนวคิดในการยอมรับความเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ว่าจะใช้กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างเท่านั้น แม้แต่สิ่งที่เราสร้างสรรค์ขึ้น

หรือแสวงหามา ก็ต้องคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสมบัติที่ผลัดกันชม เพียงแต่ตอนนี้ **เรา** ถูกสมมุติว่าเป็นเจ้าของเท่านั้น ไม่นานก็จะถูกเปลี่ยนมือไปอีก

ตัวเราใหญ่จริง ๆ หรือคิดเอาเองว่าใหญ่ ?

คนฉลาด คือผู้ที่รู้จักสร้างโอกาส ถ้ามัวแต่รอโอกาส บางครั้งอาจจะต้องพบกับคู่แข่งมากมาย และผลสุดท้ายก็คือ **เหนื่อยเปล่า**

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามีแต่ขึ้นอย่างเดียวก็ไม่ดีต้องมีวันลงบ้าง จะได้ปรับตัวเอง เพราะหน่วยงานก็คล้ายร่างกายมนุษย์ เหมือนกับเวลาเราไม่สบาย เมื่อหายเจ็บก็จะเริ่มมี **ภูมิคุ้มกัน** การหมุนเวียนจะทำให้เกิดความกระตือรือร้นให้เราได้ต่อสู้ มิฉะนั้นการพัฒนาสร้างสรรค์จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะอะไร ก็ล้วนมีแนวคิดและการแสดงออกที่เป็นของตนเอง สิ่งที่ปรากฏออกมาทางรูปธรรมทางความคิดก็คือ **รูปธรรมแห่งวัตถุ** และนามธรรมทางจิตใจก็คือ **คุณธรรมประจำใจ**

ทุกคนเกิดมาก็พยายามต่อสู้กับอุปสรรคมากมาย เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการคือปัจจัย 4 ซึ่งกว่าจะหามาได้ก็ต้องวางเป้าหมาย ขั้นตอน และวิธีการเอาไว้ในใจก่อนทั้งสิ้น เช่น

อยากรวย

ถ้าอยากรวยก็ต้องหาความรู้ สร้างความชำนาญอย่างมีกฎเกณฑ์ มีระเบียบที่แน่นอน คนที่ขาดความรู้ความสามารถ ขาดความเพียร ไม่มีอุดมการณ์ ยากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

ความล้มเหลว หรือ การท้าทาย

โดยทั่ว ๆ ไป คนเรามักจะคิดว่า การที่ตนต้องล้มเหลวเพราะ **โชคไม่เข้าข้าง** ประสบความสำเร็จเพราะโชคช่วย ซึ่งความจริงเส้นทางสู่ความสำเร็จนั้นไม่ใช่จะเข้าถึงกันได้ง่าย ๆ เพียงเพราะโชคเอื้อ หากตนเองไม่ลงมือทำก็ยากที่จะก้าวขึ้นสูงได้

ทิศทางของชีวิตเราจะไปทางไหน อย่างน้อยคนรุ่นใหม่น่าจะก้าวทันโลก ไม่ใช่เพียงด้านวัตถุนิยมเท่านั้น แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่เปลี่ยนไป โดยไม่ไร้รากแห่งจริยธรรมและ

อย่างมีศักดิ์ศรีอยู่ในใจ มิใช่อย่างที่ในมือมีกระเป๋าเงินที่เก็บตกได้ **แต่ไม่คืนเจ้าของ**

ระเบียบ กับ การแก้ไข

เรื่องความยากลำบากไม่ใช่อุปสรรคสำคัญในการทำงานสำหรับผู้ที่คิดจะเป็น **นักต่อสู้** อะไรก็ตามถ้าทำแล้วไม่สามารถนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่เราต้องการได้ ก็ต้องแก้ไขเพื่อให้งานสำเร็จอย่างรวดเร็ว ตรงนี้น่าจะเป็นแนวคิดสำหรับการทำงานเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน และน่าจะเป็นการจุดประกายความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี โดยอาศัยหลักการ สู้ได้ให้สู้ สู้ไม่ได้ให้หนี **หนีไม่ได้ ให้ทน**

เทคนิคในการบริหารเวลา

ในฐานะนักบริหารมืออาชีพ การบริหารเวลาที่มีอยู่เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ทุกนาทีที่ผ่านไปมีค่าเสมอ เพื่อนำมาจัดสรรให้ทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวได้อย่างเหมาะสม โดยรู้จักการเรียงลำดับความสำคัญก่อนหรือหลัง

บางคนชอบทำตัวเป็นคน “ห่วงหน้าพะวงหลัง” แล้วละทิ้งประโยชน์ที่จะได้เฉพาะหน้าไป การจัดลำดับงานและ

การรู้หน้าที่ว่าควรจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยย่นระยะของงานและชีวิตได้มาก เพราะชีวิตเป็นของน้อยและทั้งไม่รู้วันตายอีกด้วย ถ้ามัวสนใจสิ่งที่ไม่ควรสนใจก็อาจจะตายเปล่า สูญจากสาระที่ควรจะได้ คนที่ได้รับการยอมรับว่าทำงานสำเร็จได้ดีเยี่ยมนั้น แท้จริงก็คือคนฉลาดที่รู้จัก **จัดสรรเวลาและใช้คนอื่นทำงานแทน** ได้อย่างเหมาะสม

นอกจากการใช้เวลาอย่างถูกต้องแล้ว การทำงานควรให้ความสำคัญแก่ผู้ร่วมงานด้วย แต่ถ้าขาดความจริงใจของผู้บังคับบัญชา โดยใช้เพียง **ลมปาก** มากกว่าจะสร้างความรักความอบอุ่นและความจริงใจแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาแล้ว งานก็จะไม่ประสบผลดีเท่าที่ควร

ในการทำงาน เวลาที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือ **ตอนที่ความคิดกำลังแล่น** เพราะความคิดในยามนี้จะมีพลังแรงมาก จนเห็นอุปสรรคต่าง ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมด เพราะในขณะที่เรามีความคิดใหม่ ๆ ยามนั้นจะมีความรู้สึกเหมือนม้าแข่งที่คึกคะนอง อยากแสดงฝีไม้ลายมือเต็มประดาใครไม่เห็นด้วยก็พาลโกรธ แต่ถ้าลองยั้งจิตไม่ปล่อยใจไปกับความคิดนั้นจนหมดเนื้อหมดตัว ลองมองให้รอบ ๆ หรือ

คิดหาหนทางอื่น ๆ หรือหาทางหนีทีไล่เผื่อไว้บ้าง บางทีเราอาจจะพบแง่มุมที่แปลกไปกว่าเดิม

ท่านผู้รู้กล่าวว่า ทุกครั้งที่ลูกน้องเสนอโครงการใหม่ที่สวยหรูเสร็จ คำถามที่ไม่ควรลืมคือ **ถ้ามันไม่เป็นไปตามนั้นจะทำอย่างไร ?**

โครงการจะสวยหรูเพียงใดก็มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ทั้งนั้น การคิดหาทางออกเผื่อไว้ เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้รอบคอบพึงทำ

อย่างไรก็ตาม ในยุคที่ต้องแข่งกับเวลา การยั้งจิตคิดเผื่อนั้นในสายตาของบางคนอาจหมายถึง ความล่าช้า ลังเลไม่ทันกิน ความคิดแบบนี้ตกยุคไปแล้ว ในยุคที่นิยมเชิดชูความรวดเร็ว ใครที่ตัดสินใจเร็ว **ก็ถือว่าเก่ง** แต่รถแล่นเร็วที่ไม่มีเบรคนั้นอันตรายกว่ารถที่ขับช้า ๆ มากนัก

ใครจะรีบรุดไปสุดยุคโลกาภิวัตน์ก็เชิญ แต่แน่ใจแล้วหรือว่าโค้งสุดท้ายจะไม่มีเหวรออยู่ ฉะนั้นเมื่อเกิดเป็นคนไม่ว่าพบสิ่งเลวร้ายปานใดก็ต้องอดทน อดกลั้นไว้ให้ได้มีความมั่นใจว่าจะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงได้ และสิ่งที่ผู้ชนะจะต้องสร้างสรรค์ให้มีอยู่ในตัวคือ **ความอดทนที่เหนือระดับ**

เราจะไปทางไหนกันดี?

คำถามนี้เป็นคำถามยอดฮิตของยุคที่มีการแข่งขันรุนแรงในปัจจุบัน และเป็นคำถามที่ต้องตอบให้ได้ด้วย เป็นคำถามที่ชี้นำให้ผู้บริหารและผู้ร่วมงานจะต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่า ควรจะทุ่มเทความพยายามไปทางไหนจึงจะอยู่รอดและเติบโตต่อไปได้ แผนงานที่คิดว่าดีเลิศแล้วนั้น มั่นใจแล้วหรือยังว่านี่คือการสร้างสรรค์มิใช่การทำลาย หรือเป็น “ทัศนอุจาด” ข้อสรุปที่ดีที่สุดของผู้พบเห็น

ธุรกิจ กับ การปฏิบัติธรรม

คนเราจะวางเฉยอยู่ได้ก็เพราะยังไม่เจอของที่ถูกใจจริง ๆ เพื่อดำรงชีพอยู่ได้ทุกคนจึงต้องมีอาชีพการงาน และอาชีพการงานทุกชนิดย่อมมีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความควรไม่ควรอยู่ในตัวของมัน เมื่อทำให้ถูกต้องพอเหมาะพอควรแล้วก็เป็นอัพยากฤตธรรมคือ **ไม่เป็นบาปเป็นบุญ** แต่ประการใด ส่วนการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะผู้ประพฤติธรรมเท่านั้นย่อมสมควรแก่การงานทุกกรณี

นักธุรกิจที่โดดเด่นบางคน เพียงไม่กี่ปีอาจกลายเป็นนักธุรกิจที่มีปัญหาก็ได้ นักบริหารอาจจะใช้ชีวิตช่วงหนึ่งกับความสำเร็จที่ได้รับ แต่ก็ต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งที่ว่าความสำเร็จก็เปรียบเหมือนสมบัติอย่างหนึ่งเหมือนกันที่ต้อง **"ผลัดกันชม"**

การเปลี่ยนแปลงเพื่อประสิทธิภาพ

กิจการต่างๆ เมื่อมาถึงระยะเวลาหนึ่งแล้วผู้บริหารยังเป็นคนเดิม การดำเนินงานในรูปแบบเดิม กิจการนั้นก็จะไปไม่รอด เหมือนชีวิตคน ๆ หนึ่งที่จะเจริญเติบโตหาเงินทองได้คล่องแคล่วไม่เกิน 20 ปี จากนั้นก็จะต้องเป็นอีกรูปหนึ่ง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์

ปรัชญาหรือศาสนาเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจจะแยกให้อยู่คนละส่วนกับชีวิตได้เลย ทุกคนมีแนวคิด มีอุดมการณ์หรืออุดมคติ มีเป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตเป็นของตนเองอย่างแท้จริง ไม่มีใครเลยที่จะไม่มีปรัชญาประจำใจของตนเองไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว และรวมไปถึงคนที่มีสติไม่ค่อยจะสมบูรณ์ด้วย

ถึงแม้จะรู้หรือไม่รู้เรื่องปรัชญาเลยก็ตาม ปรัชญาก็ยังวนเวียนอยู่กับเราตลอดเวลา และแทบทุกอริยาบถทีเดียว โดยเฉพาะปรัชญาชีวิตที่เน้นให้เรารู้ว่า ชีวิตเราคืออะไร เราจะอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุขความเจริญได้อย่างไร เป็นต้น

ดังนั้น ปรัชญาก็คือ **ลมหายใจของมนุษย์** คนที่ไม่มีปรัชญาเป็นของตนเอง หรือไม่มีศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิต ก็เปรียบเหมือนคนที่หมดลมหายใจแล้วเท่านั้นเอง จะไม่มีประโยชน์อะไรในการดำเนินชีวิตบนโลกแห่งความสับสนวุ่นวายนี้

พระพุทธองค์ตรัสว่า ที่สุดของความอยากนั้นไม่ใช่อยู่ที่ **รู้ไปหมดทุกอย่าง** ความอยากไม่มีที่สุด เพราะฉะนั้นที่สุดของมันอยู่ที่ **การหยุด** เพื่อสร้างชีวิตให้เป็นชีวิตที่สมบูรณ์

การทำชีวิตให้สมบูรณ์มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

- มาดี เพราะมีบุญ ทั้งบุญมาและบุญเสริม
- อยู่ดี เพราะมีคุณ คุณสมบัติที่จะทำประโยชน์ทั้งตัวเราเองและส่วนรวม
- ไปดี เพราะมีทุน บุญสร้าง บุญส่ง

คนที่เกิดมาเป็นคนได้ต้องมีบุญแล้วทั้งนั้น แต่บางคนมีบุญแค่เกิดมาเป็นคนแล้วก็หมด เกิดมาไม่มีบุญเป็นทุนใช้จ่ายในชีวิตคน เกิดมาแล้วไม่สุขสมบูรณ์ กินอยู่ด้วยความฝืดเคือง

บางคนมีบุญมาเกิด สุขสบายทุกอย่าง สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่ามีบุญมาเกิดและเกิดมามีบุญจึงมีคุณสมบัติพร้อมสรรพ แต่เมื่อเกิดดีอย่างมีบุญ อยู่ดีอย่างมีคุณแล้วแต่ไม่ได้ **ทำบุญ** ต่อ ไม่ได้ **ทำทุน** ต่อ ก็ไม่มีทุนสำหรับโลกหน้า

การทำกรรมฐานเพื่อสร้างบุญสร้างทุนนั้นเหมือนการเข้าสู่สงคราม ต้องต่อสู้กับความรักความร้าว ความโลภความหลง สงครามความรักนั้นต้องต่อสู้กับราคะ ความโลภคือโลภะ ความร้าวคือปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งทางจิตใจจากคำพูดที่ไม่ดีของผู้อื่น และความคิดที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความร้าวฉานเป็นโทสะ แล้วก็เป็นความอาฆาตพยาบาทต่อไป ความคุ้นเคย ความเคยตัว ความปรารถนาในทางต่ำสิ่งเหล่านี้เป็นความหลงทั้งสิ้น

ถ้าหากปล่อยให้ข้าศึกเหล่านี้มารุกราน เราก็ต้องแหลกราญ แต่ถ้าเรารุกข้าศึกบ้าง ข้าศึกก็ต้องเป็นฝ่ายแหลกราญเช่นกัน

เมื่อเราทำสงครามกับความหลง ชนะข้าศึกทั้ง 4 ประการนี้ หมดสงครามก็เกิดสันติภาพ เมื่อมีสันติภาพก็มีสันติสุขหรือนิพพาน เป็นการสร้างทุนสำหรับชาติต่อ ๆ ไป

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเราจะ **แก้ตัว** หรือ **แก้ปัญหา** ถ้าแก้ตัวก็ใช้เวลาไม่มากนัก ถ้าจะแก้ปัญหาก็ต้องใช้เวลาและสติปัญญามากหน่อย

ในขณะที่เรากำลังประสบปัญหาใด ๆ ก็ตาม สิ่งแรกที่ต้องมีคือ **สติ** และย้ำคิดอยู่เสมอว่า ปัญหาทุกอย่าง **ต้องมีทางออก** และการที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่นควรเป็นทางเลือกของทางออกสุดท้าย

กล่าวโดยสรุป ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบความคิดของนักบริหารชีวิต ที่เตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับปัญหาและวางแผนชีวิตของตนในชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป ด้วยสูตร 2 หนึ่ง 2 คือ ___

2 มือ 1 หัว และ 2 เท้าของเราเอง

ไม่ธรรมดา

เขาว่ากันว่า -- ใครที่หัวใจกำลังมีความรัก เดินผ่านกองขยะก็ยังเห็นว่าสวย และความรักก็มีอำนาจเหนือความรู้จักผิดชอบทั้งหลาย

ทุกข์เพราะอะไร ?

คนเราเป็นทุกข์เพราะความคิดของเขาเอง ดังนั้น เราจึงไม่ควรเศร้าโศกอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งภายนอกทั้งหลายที่ผ่านพ้นไปแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้นได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดแล้ว

ความสุขอยู่ตรงไหน ?

เมื่อมีความสุขควรสำรวจความสุขว่า **ตรงไหนที่ตนเห็นว่ามันสุขที่สุดในชีวิต** ครั้นสำรวจดูแล้วจะรู้สึกว่า **มันก็แค่นั้นแหละ** แค่ที่เราเคยพบแล้วนั่นเอง

ทำไมจึงไม่มากกว่านั้น? เพราะมากกว่านั้นไม่มี โลกนี้ก็มีอยู่แค่นั้นเอง แล้วก็ซ้ำๆ ซากๆ อยู่แค่นั้น เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไป ฉะนั้นจึงน่าจะมีความสุขชนิดพิเศษกว่า ประเสริฐกว่าปลอดภัยกว่านั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงสละสุขส่วนน้อยนี้เสีย เพื่อแสวงหาสุขอันเกิดจากความสงบกาย สงบจิต สงบกิเลส เป็นความสุขที่ปลอดภัยหาสิ่งใดเทียบไม่ได้เลย

สมบัติทั้งหลายมีประจำอยู่ในโลกนี้มาแล้วอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ขาดปัญญาและไร้ความสามารถก็ไม่อาจแสวงหาเพื่อยึดครองสมบัติเหล่านั้นได้ แต่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านพยายามดำเนินตนเพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ไปสู่ภาวะแห่ง **ความไม่มีอะไรเลย** เพราะว่า

ในทางโลก **มี** สิ่งที่มี
ในทางธรรม มี **สิ่งที่ไม่มี**

ท่านพ้นแล้วจากโทษทั้งสองทาง ความทุกข์จึงครอบครองไม่ได้ แต่สำหรับคนทั่ว ๆ ไป เมื่อได้รับความทุกข์จะรู้สึกว่าเป็นเรื่อง **ดวงไม่ดี**

ดวงดี ดวงไม่ดี จะแก้ดวงกันได้อย่างไรนั้น วิธีแก้ดวงไม่ดีที่ได้ผลแน่นอนที่สุดด้วยวิธีการเหล่านี้

- ไหว้พระ สวดมนต์ทุกวัน
- แผ่เมตตาพรหมวิหาร
- อธิษฐานขอบารมีพระพุทธองค์จงช่วยดลให้ดวงของตนดีขึ้น

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ โก หิ นาโถ ปะโร สิยา ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ สาธุชนผู้มีปัญญาพึงพิจารณาน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อกระทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น หรือกระทำตนให้เป็นผู้มีคุณงามความดีพอที่จะพึ่งผู้อื่นได้ หรือสามารถให้ผู้อื่นพึ่งได้ ก็จะประสบความสุข ไม่ต้องเดือดร้อน เมื่อสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนในทางโลกได้ ก็สามารถที่จะทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนในทางธรรมได้ เพื่อความหลุดพ้นจากธรรมเครื่องผูกพันทั้งปวง

เมื่อเกิดความไม่สงบจะทำใจอย่างไร ?

การนินทา - สรรเสริญ สุข - ทุกข์ เป็นเรื่องที่มาพร้อม ๆ กัน ให้ดูตัวเราเองว่าวันหนึ่ง ๆ ทำอะไรบ้างที่เป็นคุณประโยชน์ ถ้าไม่ดีให้แก้ไข ไม่ให้พอใจในคำชม เสียใจในคำตำหนิของผู้อื่น และไม่ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสาระสำคัญ

คำให้อภัย คำขอโทษ เป็นคำที่มีคุณค่ามากที่สุด สิ่งที่ให้อภัยนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก คนที่รู้จักขอโทษเวลาที่ตนทำผิดก็เป็นคนที่มีคุณค่ามาก

เมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่าน สับสน การพยายามจะหยุดคิดหยุดนึกแต่ทำไม่สำเร็จ เกิดความอึดอัดแน่นใจ สมองมึนงงนั้น แสดงว่ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นแล้ว เพราะเมื่อให้หยุดคิดหยุดนึก ก็กลับไป **คิดที่จะหยุดคิด** อีก เมื่อเป็นเช่นนี้อาการหยุดคิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ธรรมดาแสงย่อมสว่าง ธรรมดาเสียงย่อมดัง หน้าที่ของมันเป็นเช่นนั้นเอง หากเราไม่ใส่ใจฟังเสียก็หมดเรื่อง จงทำตัวเราไม่ให้เป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะมันมีอยู่อย่างนี้ เป็นอยู่อย่างนี้ เพียงแต่ทำความเข้าใจกับมันให้ถ่องแท้ด้วยปัญญาอันลึกซึ้งเท่านั้นเอง ความหงุดหงิดรำคาญใจก็จะไม่เกิดขึ้น

โลก กับ ธรรม

สิ่งใดซึ่งสามารถรู้ได้ สิ่งนั้นเป็น **ของโลก**

สิ่งใดไม่มีอะไรที่จะรู้ได้ สิ่งนั้นคือ **ธรรม**

โลกมีของคู่อยู่เป็นนิจ แต่ธรรมเป็นของสิ่งเดียวรวด การศึกษาธรรมด้วยการอ่านการฟัง สิ่งที่ได้ก็คือ **ความจำได้** แต่การศึกษาธรรมด้วยการลงมือปฏิบัติ สิ่งที่ได้ก็คือ **ภูมิธรรม**

ความแตกต่างของลัทธิและคำสอนของแต่ละศาสนา จะมีความแตกต่างอยู่ในภพของมนุษย์เท่านั้น เมื่อมนุษย์ทั้งหลายตายไปแล้วยังเหลือแต่กฎของกรรมเท่านั้นเป็น **สัจธรรม**

คำสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นหนึ่ง ตรัสอย่างใดเป็นไปอย่างนั้น เป็นศาสนาที่ทรงมรรคผล สอนตั้งแต่ขั้นธรรมดาจนถึงขั้นสุดยอด เป็นศาสนาของผู้สิ้นกิเลสและ **ไม่ทำลายศาสนาใด**

คนมีกิเลสเหมือนคนหูหนวกตาบอด พุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้มีหูตาสว่าง เชื่อเรื่องนรก สวรรค์ นิพพาน อันเป็นธรรมชาติมีมาแต่ดั้งเดิมไม่สูญสิ้น

พระผู้ทรงมรรคผลนั้น สง่างามไม่มีสิ่งใดเปรียบเทียบได้ในสามโลกนี้ เพราะท่านเหล่านั้นสิ้นกิเลสแล้ว ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์ทรงสอนอะไรให้เชื่อตรงนั้นไปก่อน อย่าไปคาดเดาผล นั่นเป็นเรื่องของกิเลสซึ่งจะพาให้เรา **หลง** อยู่อย่างนั้น

การปฏิบัติธรรมให้มุ่งปฏิบัติเพื่อสำรวม เพื่อละ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี ไม่ใช่เพื่อเห็นสวรรค์วิมาน หรือแม้พระนิพพาน เพราะพระนิพพานเป็นของว่าง ไม่มีตัวตน หาที่ตั้งไม่มี หาที่เปรียบไม่ได้ แต่ปฏิบัติจึงจะรู้ได้เอง

การไม่พูด ก็ไม่มีโทษทางวาจา แต่ว่าการจะหยุดพูดได้นั้นทำไม่ได้ง่าย ๆ นอกจากพระอริยบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติขั้นละเอียดดับสัญญาเวทนาได้ นอกนั้นพูดทั้งวันทั้งคืน ยิ่งตั้งใจว่า **จะไม่พูด** นั่นแหละยิ่งพูดมากกว่าคนอื่น เพียงแต่ไม่ออกเสียงให้คนอื่นได้ยินเท่านั้นเอง

หลักธรรมที่แท้จริงนั้นคือ จิต กำหนดดูจิตให้เข้าใจจิตของตัวเองให้ลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจิตตัวเองได้ลึกซึ้งแล้ว ก็จะได้แล้วซึ่งหลักธรรม

งานของบัณฑิต

ผู้ใดหลงใหลในตำราและอาจารย์ ผู้นั้นไม่อาจพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยตำราและอาจารย์เหมือนกัน

การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นงานของบัณฑิต เป็นงานของผู้รู้ เป็นงานของผู้มีปัญญา การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็น

การทำจิตให้ตรง เพราะพระพุทธองค์ตรัสถึงสภาวะของจิตว่ามีความดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก

หน้าที่ใน **การดัดจิต** นั้น พระพุทธองค์ได้เปรียบเทียบกับช่างศรซึ่งมีหน้าที่ เหลาลูกศร และ **ดัดลูกศร** ให้ตรง

ช่างศรดัดลูกศรแล้วก็วางทิ้งไว้ไม่ได้ยิง ลูกศรใดที่ถูกดัดด้วยวิธีการดัดที่ดี ทั้งแช่น้ำ ทั้งลนไฟ ทั้งดัด ทั้งมัดเอาไว้จนตรงได้ และเหลาให้แหลมได้ แล้วอาบยาพิษไว้นั้น เขามีจุดมุ่งหมายคือ **ความตรง** ของลูกศรนั้นเป็นจุดมุ่งหมายของช่างดัดศร แต่ประโยชน์สูงสุดของการดัดศรนั้นอยู่ที่ **การยิงสิ่งที่อยากได้**

สิ่งที่อยากได้มี 2 อย่างคือ

- ยิงให้ตาย
- ยิงให้มี

การยิงให้ตายนั้น เช่น ยิงข้าศึก ทำลายข้าศึก นักรบออกรบแล้วเมื่อได้ลูกศรดี คันธนูดี ลูกศรอาบยาพิษแล้วยิงไปถูกข้าศึก ข้าศึกตายถือว่าได้ประโยชน์ นี่เป็นการยิงให้ตาย

การยิงให้มีนั้นคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด เช่น อยากได้มะม่วง ก็ยิงมะม่วงตกลงมา เป็นต้น

ส่วนการดัดจิตและรักษาจิตให้ตรง ไม่ให้เกิดแผลได้นั้นก็คือการทำสมาธิ จิตของใครที่เป็นสมาธิ จิตของผู้นั้นชื่อว่า **ดัดดีแล้ว** การดัดจิตให้เอาสติเป็นตัวดัด เครื่องดัดก็คืออารมณ์ของกัมมัฏฐานทั้งหลาย เช่น กสิน 10 เป็นต้น หรือนำเอาสิ่งดี ๆ มาน้อมระลึกถึง เช่น นึกถึงการบริจาค นึกถึงเทวดา นึกถึงคุณความดีทั้งหลาย คุณของพระรัตนตรัย หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออก และคำภาวนาต่าง ๆ เช่น พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ เครื่องดัดจิตเหล่านี้เป็นอุปกรณ์ของการดัดจิตให้ตรง ผลประโยชน์ที่ได้ก็เช่นเดียวกับนายช่างศรดัดลูกศรคือ **ใช้ขับไล่ศัตรู** ได้

สิ่งที่ทำให้จิตไม่ตรงหรือเป็นศัตรูแห่งความตรงของจิต เช่น ความพอใจไม่พอใจ อิจฉาพยาบาท เบียดเบียน ความสงสัย ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน อารมณ์เหล่านี้ทำให้จิตไม่ตรง ให้ดิ้นรนกวัดแกว่งอยู่เสมอ เมื่อดัดจิตให้ตรงได้นั่นแหละเป็นผลเนื่องจากการขับไล่อารมณ์เหล่านั้นไป แต่คนที่จะทำได้ดังกล่าวมานี้ก็เป็นคนที่ ---

ไม่ธรรมดาจริง ๆ

หน้า หรือ หลัง

ไม้งอ ใช้ทำขอ เหล็กงอ ใช้ทำเคียว แต่คนคด -- ใช้ทำอะไรไม่ได้เลย

คนบางคนคิดว่าพระไม่ต้องทำงาน ที่จริง **งานละกิเลส** เป็นงานที่ยากที่สุด งานทางโลกเขายังมีวันหยุดกันบ้าง ส่วนงานละกิเลสนี้ไม่มีเวลาหยุด ต้องทำตลอดเวลาจนบางครั้งรู้สึกว่าทำแทบไม่ไหว แต่ถึงกระนั้นก็ต้องทำ เพราะถ้าตนไม่ทำเองแล้วใครจะมาทำให้ และเป็นหน้าที่ของพระโดยตรง

การบวช เป็นการสร้างความสงบให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง ความสงบนั้นมี **ศีล** เป็นพื้นฐาน เรียกว่า **สงบกาย** กับ **วาจา** ส่วนความสงบจิตหรือสงบใจนั้นมี **สมาธิ** เป็นพื้นฐาน

ความสงบมีผลเป็น **ความสุข** ความสุขอย่างแรกก็คือความสุขอันเกิดแก่ผู้สงบเอง ที่สามารถบังคับกาย วาจา และจิตของตนให้สงบได้ เมื่อได้บำเพ็ญบ่อย ๆ เท่าใด ก็จะได้รับความสุขยิ่งขึ้นเท่านั้น

ภาวะที่ความสุข **เกิดขึ้น** แสดงถึงภาวะที่ความทุกข์ **ดับลง** นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นดังพุทธพจน์ที่ว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง ความสุขใด ๆ ที่ได้มานั้นจะดียิ่งไปกว่าความสงบเป็นไม่มี เพราะฉะนั้นความสุขที่เกิดจากความสงบจึงมีคุณค่าควรสะสม ด้วยการรักษากายวาจาตามศีลที่ได้อาราธนานั้น

คำว่า **สงบ** หมายความว่า **นิ่ง** แต่มิได้หมายความว่ากายไม่ทำอะไรเลย ปากไม่พูดเลย หรือใจไม่คิดอะไรเลย เช่น เมื่อบ้านเมืองสงบก็ไม่ได้หมายความว่า **ทุกคนนั่งสมาธิกันหมด** แต่หมายความว่า เว้นจากกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริตทั้งปวง การปฏิบัติตามศีล 5 และศีล 8 จะทำให้เราเป็นผู้สงบ แต่เราก็ยังเป็นผู้เดินได้ พูดได้ คิดได้ เว้นแต่การกระทำของเราเป็นกายสุจริต การพูดของเราก็เป็นวจีสุจริต การนึกคิดก็เป็นมโนสุจริต

การที่เราได้ฟังธรรมของพระพุทธองค์ ได้รับคำแนะนำจากพระสงฆ์นั้นเป็นอนุตตริยะแล้ว เป็นความประเสริฐแล้ว เมื่อเทียบกับคนทั่ว ๆ ไปที่ชีวิตของเขายังเกลือกกลั้ว ยังแปดเปื้อน ยังมีการทะเลาะเบาะแว้ง และยังหาวิธีที่ **กำจัด** สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ แต่ผู้ที่รู้วิธีเมื่อความโกรธหรือความรักเกิดขึ้น

ถึงแม้รู้แต่ยังทำไม่ได้ก็ยังดีกว่าไม่รู้เสียเลย เพราะการรู้แล้วปฏิบัติไม่ได้ ยังมีการเพียรพยายามเพื่อระงับ แต่คนที่ไม่รู้วิธีเลยนั้นเหมือน **เดินอยู่ในความมืด**

เรื่องของความโกรธ

ความจริงการตัดความโกรธนั้นไม่มีใครตัดให้ขาดได้ เพียงแต่รู้เท่าทัน เมื่อรู้ทันความรู้สึกโกรธ ความโกรธก็ลดลงหรือดับไปเองเร็วขึ้น วิธีปฏิบัติง่าย ๆ เพื่อแก้ไขความโกรธ ความทุกข์ ความกลุ้มใจ ที่มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ควรปฏิบัติอย่างไรจึงได้ผลเร็วที่สุดนั้น ท่านผู้รู้สอนว่า **อย่าส่งจิตออกนอก** คือให้ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

การสอนธรรมะไม่ใช่เอา **ความจำ** มาพูด ท่านเอา **ความจริง** มาพูด แต่คนทางโลกเอาความจำมาพูดกัน พร้อมกับต่อเติมแต้มสีตามความคิดเห็นของตนอีก เพราะทางโลกชอบกันเช่นนี้ ซึ่งเป็นการพูดเท็จโดยไม่รู้ตัว

คนส่วนมากชอบแสวงหาบุญกัน แต่ไม่ค่อยมีใครที่จะแสวงหา **การละบาป** มีแต่แสวงหาบุญกันเรื่อยไปจนไม่รู้จะเอาบุญไปเก็บไว้ตรงไหน การละความชั่ว ประพฤติความดี

เป็นหัวใจของพุทธศาสนา การไม่ทำบาปทั้งกายวาจาและใจนั่นแหละที่ทำให้ใจเป็นบุญเป็นกุศล เมื่อจิตเป็นบุญเป็นกุศลแล้ว ก็ไม่ต้องนั่งรถไปแสวงหาบุญที่ไหน การไปแสวงหาบุญแต่ไม่ละบาปนั้นเหมือนไม่ได้ **ล้างใจ** กลับบ้านก็กลับไปเปล่าๆ ไปนั่งล้างจานหน้าบูดเหมือนเดิม

เมื่อชำระบาปจากใจเป็นแล้วก็หมดกังวล ใจสงบเป็นบุญเป็นกุศล จะยืนเดินนั่งนอนก็สบาย เมื่อสงบสบายแล้วนั่นแหละคือคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง หากใจไม่สงบก็ให้รู้ว่ามันไม่สงบ เพราะว่าอยากจะสงบมันจึงไม่สงบ ขอให้พยายามภาวนาไปเรื่อย ๆ เถิด สักวันหนึ่งใจก็จะสงบได้ตามต้องการ

บุญกุศลใดที่ทำให้มีอยู่ในใจได้แล้วนั้นจึงจะดีเลิศ ที่ทำบุญกันทุกวันนี้ **มันก็ดี** แต่ **ไม่เลิศ** ถ้าสร้างใจให้เป็นบุญได้นั่นแหละจึงจะเลิศ คนที่ต้องติดคุกหรือได้รับโทษก็ด้วยเหตุ 3 ประการนี้เท่านั้นคือ ความรัก ความโกรธ และความโลภ

จิตที่สงบเป็นอย่างไร?

เราไม่ค่อยเห็นจิตมีความสงบ มีแต่ความฟุ้งซ่านวุ่นวายร้อยเรื่องพันประการ ซึ่งเกิดขึ้นจากความวุ่นวายของจิตตนเองทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึกจิตของเราให้มีความสงบ เมื่อจิตสงบแล้วจะเย็นสบาย

การสู้รบกับเรื่องต่าง ๆ เราจะ**ไปรบ**ที่ริมฝีปากคนไม่ได้ ต้องรบในความรู้สึกของเรา เมื่อเขาว่า **เราชั่ว** ลมปากนั้นก็ผ่านไปแล้ว แต่ลมสังขารที่ปรุงแต่งอยู่ในจิตเรายังไม่ผ่าน เพราะ **ความยึดมั่น** อยู่ที่ว่า **เขาว่าเรา** ความสำคัญของมันอยู่ตรงนี้ ด้วยความคิดเช่นนี้จะเผาใจเราด้วยการย้ำคิดจนยุ่งเหยิงวุ่นวาย ถ้าแก้ตรงนี้ได้จะอยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ทั้งนั้น เพราะว่าภายในจิตของเราจะไม่ติดสิ่งเหล่านี้คือ

- ไม่ติดตัวเราเอง
- ไม่ติดอารมณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกับเรา
- ไม่ติดคนที่ว่าเรานั้น
- ไม่ติดลมปากของคนนั้น

กล่าวโดยสรุปคือ **ไม่ยึดติดอะไรเลย**

การทำจิตให้สงบโดยการดูลมหายใจนั้น ต้องยึดเอาความรู้สึกสบายเป็นหลัก ถ้าลมสบาย ใจสบายนั่นแหละใช้ได้ คนเราต้องการความสุขแต่ส่วนใหญ่ไม่สนใจ **การสร้างเหตุของความสุข** หวังจะเอาแต่ผลอย่างเดียว

เหนือความปรารถนา

นิพพานนั้นเป็นเรื่องละเอียดต้องใช้ปัญญามาก ไม่ใช่สิ่งที่จะถึงได้ด้วย **แรงอยาก** ของใคร ถ้าเป็นของที่จะถึงได้ด้วยแรงอยาก พวกเราคงจะตรัสรู้กันหมดแล้ว

การเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมก็จริง ถ้าเราเกิดปัญญาเห็นว่าร่างกายเป็น **รังของโรค** ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา เพียงแต่อาศัยร่างกายสร้างกรรมดี ใช้กรรมชั่ว ตามสติปัญญาความสามารถของตน ก็จะเป็นอารมณ์กรรมฐานที่ดี

วันหนึ่งเมื่อความตายมาถึง จะบีบบังคับให้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ฉะนั้นเราควรหัดปล่อยวางไว้ล่วงหน้าให้เกิดความเคยชิน เมื่อถึงเวลาที่ต้องตายไปจริง ๆ จะได้ไม่ลำบาก และคนเราไม่ควรกลัวการตายให้มากเกินไปควรกลัวการเกิด

เสียบ้าง เพราะความจริงไม่มีใครเจ็บไม่มีใครตาย เหมือนเราคว่ำมืออยู่ เมื่อเราหงายมือ มือก็ยังเป็นมือเดิม แต่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะคิดได้เช่นนี้ ดังนั้นอะไรจะตายก็ให้ตายไป อย่าให้ใจของเราตายจากความดีก็แล้วกัน

เมื่อเกิดมาในโลกนี้ต่างคนก็ต่างมากันเอง ไม่ต้องมีใครเชิญ เมื่อจะไปสู่ปรโลกก็ไม่มีใครห้ามได้ ดังนั้นจะเศร้าโศกเสียใจไปทำไมที่ต้องตาย เมื่อต่างคนก็ต่างไปตามยถากรรมของตน

ขณะที่ยังมีชีวิตจะทำอย่างไรให้อยู่อย่างมีความสุข

ความนอบน้อมจะทำให้ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ได้รับการช่วยเหลือคุ้มครอง เด็กที่นอบน้อมผู้ใหญ่ เด็กจะได้รับการช่วยเหลือ ได้รับการคุ้มครองจากผู้ใหญ่ ความนอบน้อมนี้แสดงออกด้านกาย วาจา และมีใจเป็นที่ตั้ง หัวใจของความนอบน้อมอันสูงสุดนั้น คือการนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และพระธรรมของทุกพระองค์ ด้วยการไปแสวงหา เช่น เข้าวัดเพื่อฟังธรรม ฟังธรรมแล้วก็น้อมธรรมมาไว้ในใจ

ดังนั้น เมื่อสวดนะโมแล้วพึงเข้าใจเถิดว่า เรานอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์เฉพาะตัวบุคคลอย่างเดียวเท่านั้นยังไม่พอ จะต้องนอบน้อมคุณธรรมที่จะทำให้เป็นพระพุทธเจ้า คุณธรรมที่จะทำให้เป็นพระสงฆ์เป็นสัมมาปฏิบัติด้วย

ถ้าการกระทำบางอย่างของเราไม่เหมือนกับที่คนส่วนใหญ่ทำกัน บางคนอาจจะได้รับการดูถูกว่าเป็นคนไม่ทันสมัย กลายเป็นพวกโง่พวกงั่งไป สาเหตุที่เราไม่ทำเช่นนั้นเพราะเราเห็นว่าเป็นการชักชวนให้ทำในสิ่งที่ผิด ถึงแม้จะถูกกล่าวหาอย่างไรก็ไม่ควรรู้สึกเดือดร้อน

นี่แสดงให้เห็นว่าอะไรที่เป็นเรื่องทุจริตทั้งกาย วาจา ใจ ควรยอมให้เขาดูผิดเสียดีกว่า ดีกว่าที่ตัวเองต้องได้รับผลไม่ดี ดีกว่าตนจะต้องจมอยู่ในสิ่งเลวร้าย ฉะนั้นสิ่งที่ทำได้ยากนั้นไม่ใช่การหนีความตาย แต่เป็นการหนีความชั่ว

ผู้มีปัญญาย่อมจะใช้อะไรหรือทำอะไรให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น ดังนั้น ถ้าต้องหันหน้าเข้าหากัน เพื่อจะทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แล้ว ___

หันหลังให้กันยังดีกว่า

ไม่มีทาง

ถ้าแรงไม่พอ ___ ก็อย่าลองดีกว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีใครรู้ว่าจะแตกดับเมื่อไร **ทั้งลำบากทั้งน้อย** และประกอบด้วยความทุกข์นานาประการ ฉะนั้นก่อนที่ชีวิตยังไม่แตกดับ ควรดำรงชีวิตให้มีแก่นสารคือ ทำชีวิตให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านด้วยความไม่ประมาท

ในโลกนี้ไม่มีอะไรใหม่ มีแต่ของเก่าทั้งนั้น เพียงแต่มันเวียนกลับมาอีกเท่านั้น คนชอบคิด เมื่อพยายามคิดค้นมันก็มีขึ้นมา แต่มันก็จบไม่ได้ พุทธศาสตร์ก็ดี วิทยาศาสตร์ก็ดี ศาสตร์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ศาสตร์ เช่น จิตศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เพราะคิดไปค้นไปมันก็มีขึ้นมา แต่ว่ามันก็มาจบอยู่ที่ **ความจริง** เพราะมันเป็นวัฏฏะเหมือนกันกับล้อเกวียน

ล้อเกวียนมันไม่ยาว แต่รอยมันยาว ถ้าโคตัวนั้นลากเกวียนไปไม่หยุด รอยเกวียนนั้นก็ทับรอยโคไปไม่หยุดเช่นกัน เพราะฉะนั้น เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ก็อย่ามองข้ามความสำคัญของวัตถุ

ปัจจัย 4 เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก พระพุทธองค์ท่านไม่มองข้ามความสำคัญข้อนี้ ท่านสอนว่าจะต้องจัดสรรเรื่องนี้ให้เรียบร้อยก่อน เพื่อเป็นฐานทำให้สามารถก้าวไปสู่ชีวิตที่ดีงาม และพัฒนาสิ่งอื่นๆ ต่อไปได้

ความหมายของคำว่า คน

- คน แปลว่า ปัญหา อยู่กับคนมีแต่ปัญหา คนนั้นอย่างนี้ คนนี้อย่างนั้น เอาอกเอาใจกันยาก ลูกท้องเดียวกันยังแตกต่างกัน แม้แต่ตัวเราเองก็ยังไม่เหมือนกันตลอดวันเลย เช้าอารมณ์ดี สาย บ่าย ไม่ดี กลางคืน ดี กลับตัวรับไม่ทันเลย ถ้าอารมณ์ดีก็มีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ ถ้าขาดสติปัญญา รับรองแก้ไขปัญหาไม่ได้
- คน แปลว่า สับสน มีมากหน้าหลายตา ต่างความคิดความเข้าใจ คนยิ่งมากปัญหายิ่งมาก ทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ตลอดเวลา

การปฏิบัติธรรมก็เพื่อไม่ให้ใจสับสน ให้จิตใจสงบอยู่ภายใน เรียกว่าการงานภายใน เมื่อเกิดปัญญาในตัว จิตจะเข้มแข็งสามารถต่อสู้กับปัญหาได้

ปัญญาในตัว นี้ดีมาก สามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ เพราะรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีการอิจฉาริษยา เกียจคร้านหรือคดโกง มีแต่ความขยันหมั่นเพียร กิจกรรมประจำชีวิตเป็นเรื่องของใครของมัน จะใช้คนอื่นทำแทนให้ไม่ได้ เหมือนคนอื่นบอกให้ **เราดี** แล้วเราจะดีได้ไหม?

เราอยู่ในโลกนี้เหมือนยืนอยู่กลางป่า ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น จึงต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อาวุธคือปัญญาเป็นเรื่องเฉพาะตัว และต้องสร้างขึ้นเองด้วย

วิธีการสร้างปัญญา คือ

- การแสวงหาความรู้ รู้นอก รู้ใน รู้จิตใจ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์
- ต้องละความชั่ว และเอาตัวไปสร้างความดีด้วยการทำบุญ ต้องละบาปและทิฐิมานะ

คนที่มีปัญญาไม่ควรเชื่ออะไรง่าย ๆ ต้องพิจารณาดูเหตุผลกันก่อนแล้วจึงเชื่อ นี้เป็นธรรมะที่เป็นครูสอนคนอย่างดี

อย่างไรก็ตาม ปัจจัย 4 ก็มีความสำคัญอยู่ในระดับหนึ่งเท่านั้น ถือเป็นฐานที่สำคัญ แต่ว่าไม่ใช่ทั้งหมด **ความสำคัญ** ที่บางทีบางคนไปสับสนกับคำว่า **ทั้งหมด** หรือบางคนก็ไม่เห็นความสำคัญเลย คำสอนของพระพุทธองค์เป็น**พระธรรมวินัย** คือต้องประกอบด้วย **ธรรม** และ **วินัย** ครบทั้งสองอย่างจึงจะเป็นพุทธศาสนา

วินัย คือการจัดสรรในด้านวัตถุหรือรูปธรรม เรื่องระเบียบชีวิต และระบบกิจการทั้งของบุคคล ชุมชน และสังคมทั้งหมด เกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ จึงต้องให้ความสำคัญกับเรื่องปัจจัย 4 ด้วย ที่จะต้องจัดสรรอย่างไรเพื่อให้เป็นฐานที่มั่นคงเพื่อจะได้ **ก้าวไปด้วยดี** ในการพัฒนาไปสู่ด้านจิตและด้านปัญญา เพื่อก้าวไปสู่การมีชีวิตที่ดีงาม มีความสุขและเป็นชีวิตที่สมบูรณ์

ประโยชน์สุขขั้นพื้นฐาน

ชีวิตที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ ประโยชน์สุขนี่แหละเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ท่านแบ่งไว้ 3 ระดับ ระดับแรกคือประโยชน์สุขที่ตามองเห็น ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุ หรือด้านรูปธรรม ได้แก่

- มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอยู่สบาย ใช้การได้ดี
- มีทรัพย์สินเงินทอง มีการงานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้มากมายในเรื่องการหาทรัพย์ จะจัดอย่างไร จะให้อย่างไร
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ หรือสถานภาพในสังคม เช่น ยศศักดิ์ ตำแหน่งฐานะ การมีเกียรติมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องและยอมรับในสังคม
- มีครอบครัวที่ดีมีความสุข

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขระดับต้น ประโยชน์ที่ตามองเห็น ทุกคนควรทำให้เกิดขึ้น ถ้าใครขาดประโยชน์ระดับนี้ จะมีชีวิตที่ลำบาก มีชีวิตอยู่ในโลกได้ยาก และจะก้าวสู่ความสุขในระดับสูงขึ้นไปก็ติดขัด

พฤติกรรมของคนส่วนใหญ่มักจะมองข้ามตัวเอง จะทำความชั่วก็กลัวคนอื่นจะเห็น ถ้าไม่มีใครเห็นก็ทำ อย่างนี้เป็นการดูถูกตัวเอง แล้วตัวเราที่ทำนั้น**มันไม่ใช่คน** หรือ?

คนล้างจาน ล้างไปก็บ่นไป ล้างแต่จานให้สะอาด มองดูแต่จานซึ่งเป็นการมองไกลเกินไป ถ้าไม่มองดูตัวเองบ้างมันก็สะอาดแต่จานเท่านั้น เพราะมองข้ามกันอย่างนี้จึงไม่พบของที่ดี ไม่พบธรรมะ ถ้าหากรู้จักมองดูตัวเองเสียบ้างก็จะเห็นว่าตัวเรากำลังทำอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี เมื่อรู้ว่าไม่ดีจะได้ห้ามใจของตนเสียทันที เพราะบาปบุญ คุณโทษ ถูกผิด เราก็รู้จักกันดีอยู่แล้วว่าเป็นอย่างไร

แต่เมื่อ **ไม่ชี้ให้ดู** ก็ไม่รู้ เราโลภก็ไม่รู้ หลงก็ไม่รู้ อะไร ๆ เกี่ยวกับตัวเราก็ไม่รู้ ไปมุ่งแก้ไขคนอื่นเรียกว่า **โทษของคนที่ไม่มองดูตัวเอง** ถ้ามองดูตัวเองก็จะเห็นชั่วเห็นดีทุกอย่าง

คนมีปัญญาอยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็จะเห็นเป็นธรรมะทั้งนั้น หากขาดปัญญาจะเห็นสิ่งที่ว่าดีกลายเป็นไม่ดี เมื่อมีความคิดไม่ดีอยู่ในใจของเรา ตาก็เปลี่ยน จิตใจก็เปลี่ยน อะไร ๆ ก็เปลี่ยนไปทั้งนั้น ฉะนั้นการละความชั่ว ประพฤติความดี จึงไม่ต้องไปหาที่อื่น อย่าไปมองคนโน้น ว่าคนนี้ ให้ดูใจของเราว่า **ดีแล้วหรือยัง** ก็พอ

ปัญญาเปรียบเหมือนคมมีดที่ใช้ตัดเชือกคือปัญหา สมาธิเปรียบเหมือนแรงกดลงบนมีด ถ้ามีแรงน้อยกดมีดได้เพียงเบา ๆ ต่อให้มีดคมขนาดไหนก็ตัดเชือกไม่ขาด นั่นคือมีปัญญามากแต่มีสมาธิน้อย ถ้ามีดทื่อต่อให้กดมีดแรงก็ตัดเชือกไม่ขาด นั่นคือมีสมาธิมากแต่มีปัญญาน้อย เพราะฉะนั้นมีดคือปัญญา **ต้องหมั่นลับ** อยู่เสมอ แรงที่กดคือสมาธิก็ต้องมีพลัง เมื่อฟันมีดลงไปจะทำให้เชือกขาดได้ง่าย สมาธิช่วยเสริมพลังปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

สมาธิ ปริ ภาวิตา ปัญญา มหัปผลา โหติ มหานิสังสา เมื่อเจริญสมาธิมั่นคงดีแล้ว ปัญญาย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

สมาธิ แปลว่า **ตั้งใจมั่น** มีคำไวพจน์ว่า เอกัคคตา แปลว่า คิดเรื่องเดียว การทำสมาธิ ก็คือการฝึก **คิดเรื่องเดียว**

ความดี คือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจอันเป็นไปเพื่อความเป็นประโยชน์เกื้อกูล ก่อให้เกิดความสุขความเจริญแก่ตนและบุคคลอื่น ไม่เป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนเองและบุคคลอื่น ความดีนั้นตรงกับคำบาลีว่า บุญ กุศล และสุจริต เป็นต้น

การทำความดีในทางโลก

ผู้ทำความดีในทางโลกได้แก่ผู้ไม่ประมาท รีบขวนขวายประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่วัยทั้ง 3 เช่นในวัยเด็กหมั่นศึกษาเล่าเรียน วัยกลางประกอบอาชีพให้เป็นที่พึ่งของตนและให้ผู้อื่นพึ่งได้ ด้วยความอดทนไม่ท้อถอยต่อความลำบาก ในบั้นปลายชีวิตก็ตั้งจิตคิดแสวงหาความสงบสุข เมื่อประคับประคองตนให้บรรลุผลดังกล่าว บุคคลนั้นชื่อว่าเป็นผู้รักตนประคับประคองตนให้เป็นไปด้วยดีตลอดวัยทั้ง 3 ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อัตตานัญเจ ปิยัง ชัญญา รักเขยยัง นัง สุรักขิตัง ติณณะมัญญะตะรัง ยามัง ปฏิชัคเคยยะ บัณฑิโต

หากบัณฑิตรู้ว่า **ตนเป็นที่รัก** ไซร้ พึงรักษาประคับประคองตนไว้ให้ดีตลอดวัยทั้ง 3

ผู้ที่ทำได้ดังกล่าวนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความดีให้แก่ตนได้ในทางโลก ส่วนการทำความดีในทางธรรมนั้น ทางพุทธศาสนามีวิธีการสร้างความดี 3 ประการ คือ

- บำเพ็ญทาน
- รักษาศีล
- เจริญภาวนา

การทำตนให้เป็นขวัญใจของผู้อื่นได้นั้นต้องอาศัยหลักการเหล่านี้คือ ความอดทน ความสงบเสงี่ยม และการ**มองภัยของชีวิต** ในแง่ดี

พระพุทธองค์ตรัสว่า "อันธรรมดาแผ่นดินนั้นย่อมไม่ยินดียินร้าย อดทนต่อสิ่งที่สะอาดและไม่สะอาดทุกชนิดที่เขาทิ้งลงไปฉันใด แม้เธอก็เหมือนกัน ต้องเป็นผู้อดทนต่อความนับถือและความดูหมิ่นของทุกคนฉันนั้น"

การรู้จักยอมรับความพอดี เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย ทำให้ชีวิตมีความสุข ไม่เครียด ไม่คาดหวังในสิ่งใดมากเกินไป รักษาระดับของใจให้พอดี ยอมรับความเปลี่ยนแปลงในสิ่งรอบข้าง และยอมรับว่าสิ่งที่ครอบครองอยู่นั้นก็เป็นเพียงแต่ **ถูกสมมุติ** ให้เราเป็นเจ้าของเท่านั้น อีกไม่นานก็จะถูกเปลี่ยนมือไปในที่สุด ไม่มีใครจะยืนยงอยู่ได้ตลอดไปในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง นี้เป็นสัจธรรม ดังนั้นควรพร้อมที่จะเผชิญทุกสิ่งอย่างมีมานะและอดทน ผู้ที่มีความไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ นั้น ก็เพราะใจของเขาไม่มี **ความพอ** นั่นเอง

เรื่องของการให้ความช่วยเหลือกันนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการคิดเอาเองของผู้ให้ เช่นเพราะเรา **คิดว่า** อากาศหนาว เราจึงเตรียมเครื่องกันหนาวไปให้เขา แต่เมื่อพบกับเขากลับถามว่า **ไม่มีข้าว** หรือ?

ฉะนั้น ปรัชญาของการช่วยเหลือจึงอยู่ที่ว่า ตรงกับความต้องการของเขาหรือไม่ การที่เราเอาความคิดของเรามาคิดแทนเขานั้น **เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือเปล่า**

ความมุ่งมั่นจะอุทิศตัวให้กับสังคมและเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นสิ่งที่สร้าง **ความภาคภูมิใจ** จึงควรยกประเด็นขึ้นมาให้ชัดเจน อะไรที่อึมครึมไม่โปร่งใสต้องแก้ไข และการเอาใจใส่ดูแลทุกข์สุขของเพื่อนชีวิตทั้งหลาย ก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ต้องกลับมาคิดอีกครั้ง ใคร่ครวญทบทวนว่าทางที่เรากำลังเดินอยู่นั้นมาถึงทางตันแล้วหรือยัง หรือเมื่อถึงทางตันไปไม่ได้แล้วเราก็จะไม่ไปนั้น **เป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่** การคิดหาทางออกเป็นทิศทางของการดำเนินชีวิตที่ดี ถึงแม้จะเป็นกระแสของทุนนิยมก็ตาม เราคงจะฝืนไม่ได้ทั้งหมด แต่การปรับให้เข้ากับประโยชน์ของธรรมชาติเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

อย่าหลงตัวเอง ควรรู้ความสามารถของตัวเองว่าทำอะไรได้แค่ไหน ซึ่งจะช่วยให้เรารอบคอบในการที่จะตัดสินใจทำอะไร หรือไม่ทำอะไร

หลวงตาแพรเยื่อไม้ท่านสอนว่า ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะท่าอยู่กับที่ แต่ภาษิตของคนญี่ปุ่นสอนว่า เมื่อล้มลงไปแล้วอย่าลุกขึ้นมามือเปล่า อย่างน้อยก็มีฟางติดมือขึ้นมาสักเส้นก็ยังดี และการที่จะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ได้ต้องอาศัยหลักการ 2 อย่างนี้ด้วยคือ **การมีศัตรูที่กล้าแข็งที่สุด** กับ **มีมิตรที่ซื่อสัตย์ที่สุด**

ควรเป็นคนที่มีอุดมคติและสั่งสมประสบการณ์ในการทำประโยชน์ให้กับสังคม ด้วยหลักของการให้ความช่วยเหลือที่ทำตามความต้องการของผู้เดือดร้อน หาใช่เป็นไปตาม **ความคิดรวบยอด** ของ **ผู้อยากให้** เท่านั้น

การเสียสละ ความอดทน การแบ่งปัน การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ถือเป็น **น้ำใจอันยิ่งใหญ่** แม้เราจะตายไปแล้วน้ำใจนั้นก็ยังไม่หมดไป

ชาตินี้เราจะเกิดอยู่ในฐานะอะไรไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ว่าปัจจุบันนี้เรา **จะเอาดี** ได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง

ปัจจุบันนั้นสำคัญที่สุด เราเกิดมาเป็นพลเมืองของประเทศไหน ก็เป็นพลเมืองดีของประเทศนั้นเพียงพอหรือยัง เราเกิดมาเป็นลูกพ่อลูกแม่ เราเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่เพียงพอแล้วหรือยัง อยู่ประเทศใด เราเคารพผู้ปกครอง เคารพกฎเกณฑ์ เคารพผู้บังคับบัญชา มีความซื่อสัตย์เพียงพอหรือยัง ความสำคัญอยู่ตรงนี้

พุทธศาสนาสอนให้สร้างความรัก ความเมตตาปราณี จุดแรกที่ให้สร้างความรักก่อนนั้น ทำไมจึงต้องสร้างความรัก เพราะเมื่อคนเรารักกัน จับมือกัน ก็ช่วยกันสร้างสรรค์ความเจริญต่าง ๆ ได้ง่าย เพราะฉะนั้น ความรักจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกสังคม

สิ่งที่เรารู้ กับ สิ่งที่เราคิดนั้นต่างกันก็ได้ เช่น เมื่อใครทำอะไรเกี่ยวกับตัวเรา เราไม่รู้เจตนาของเขาก็คิดเอาเองว่าเขา **อาจจะ** แกล้งเรา คิดไปคิดมาอาจจะก็จะกลายเป็น **คงจะ** แล้วก็จะกลายเป็น **ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ** ซึ่งเป็นสิ่งแน่นอนที่ความคิดโกรธแค้นจะเกิดขึ้นตามมา ทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่มีข้อมูลที่แท้จริง แต่ **เราคิดเอาเองทั้งสิ้น**

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความทุกข์ใจทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นที่ใจของเรา สร้างความทุกข์ให้กับตัวเราและผู้อื่นต่อไป ดังนั้นจงอย่าคิดเอาเอง เพราะว่า ___

ไม่มีทางอื่นอีกแล้ว

ดวง

ชีวิตคนเรายิ่งสูงก็ยิ่งหนาว___

ถึงแม้จะหนาวเหน็บเพียงใดก็ต้องวาดไว้ให้หวังไปเรื่อย ๆ เหมือนเรากินข้าวไม่ต้องอยากให้อิ่ม ค่อย ๆ กินมันก็อิ่มเอง

ประสบการณ์ชีวิตทำให้คนเปลี่ยนอุดมการณ์ อุดมการณ์ของชีวิตไม่ใช่คุณธรรมของชีวิต การอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ได้หมายถึงการลดค่าของตน ชีวิตทุกชีวิตมีทั้ง **ปมด้อย** และ **ปมเด่น** ผู้หวังความเจริญจะต้องสังเกตและศึกษาปมเด่นของแต่ละคนเพื่อนำมาพัฒนาตน ไม่ควรสนใจปมด้อยของผู้อื่น

ชีวิตคนที่มีความสุขนั้นประกอบด้วยการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพจิตคือ ความสมบูรณ์ของจิตใจ

สภาพจิตจะมีความสมบูรณ์เพียงไรนั้น จะดูได้จากความสามารถของจิตใจในเรื่องต่อไปนี้

- การกระชับมิตร หมายถึงความสามารถในการผูกมิตรใหม่และรักษาความเป็นมิตรเก่าเอาไว้ได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข
- พิชิตอุปสรรค หมายถึงความสามารถในการแก้ปัญหา ปรับตัวหรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้
- รู้จักพอ หมายถึงความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้หรืออยากเป็นตามสภาพความเป็นจริงของตนได้ด้วยความสบายใจ คือ รู้จักจุดยืนของตน

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต คือการป้องกันไม่ให้สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากตนเองและผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม เพราะเรื่องเดียวกันคนหนึ่งมองเห็นว่า **น่าวิตก** แต่อีกคนอาจมองเห็นว่า **ไม่สำคัญ** ก็ได้

สุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างไร?

คนเราหากต้องการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้า และอยู่อย่างมีประโยชน์ร่วมกันในหมู่คณะ การปรับจิตใจของตนให้มีความสุขก็ต้องอาศัยการมีสมรรถภาพของจิตที่ดี ถ้าสมรรถภาพจิตของใครคนหนึ่งไม่ดี จะเกิดความวุ่นวายทั้งครอบครัวหรือทั้งหน่วยงานทีเดียว เพราะว่าคนที่มาหาเราโดยมากก็ไม่ใช่คนที่เราอยากพบ และคนที่เราอยากพบก็มักจะไม่ค่อยมาหาเรา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีผลโดยตรงต่อความสุขความทุกข์ของทุก ๆ คน นำไปสู่ความสงบสุขของสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดีของคนในชาติ และความเจริญก้าวหน้าของประเทศ เกิดมาเป็นคน ต้องมีความเคารพรักบรรพบุรุษผู้มีพระคุณ และบ้านเกิดเมืองนอน

การส่งเสริมคุณภาพจิต และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

ความอยากและความต้องการเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคน แต่จะสมหวังหรือผิดหวัง พอใจหรือไม่พอใจก็ได้ จึงเป็นเหตุนำความสุขความทุกข์มาสู่ใจ ดังนั้นการป้องกันและแก้ปัญหาจึงต้องเริ่มต้นที่ใจของตนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์

การพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมนั้น อาศัยหลักธรรมดังกล่าวนี้คือ

ฝึกควบคุมอารมณ์ – มีสติ

สะสมไมตรี – เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ไม่หนีอุปสรรค – ความเพียร

รู้จักฝึกใจ – อดทน อดกลั้น ข่มใจ

ใฝ่เสริมคุณค่า – ช่วยเหลือเกื้อกูล จาคะ ทาน ศีล

เพื่อหาความสุข – การศึกษาและปฏิบัติธรรม

การช่วยแก้ปัญหาหรือลดความตึงเครียด

จิตใจที่ว้าวุ่นเป็นทุกข์ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันไม่ปกติสุข ใครที่อยู่ในสภาพเช่นนี้ ต่างต้องการความช่วยเหลือ การช่วยประคับประคองจิตใจซึ่งกันและกันนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนพอจะช่วยเหลือกันได้หากมีความต้องการที่จะทำจริง ๆ ตามหลักของความเมตตากรุณา

การอยู่ด้วยกันย่อมมีเรื่องกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดาตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ความคิดความเห็นย่อมต่างกัน ขอให้นำแต่ส่วนดีมาสนับสนุนกัน อย่าเอาความเลวมาหักร้างกันเลย

ความสงสัยเป็นสิ่งทำให้เกิดความเนิ่นช้า ความสงสัยจะไม่มีวันหมดสิ้นไปได้ด้วยการคิดเอาเอง ด้วยทฤษฎี ด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการโต้แย้งถกเถียงกัน หรืออยู่เฉย ๆ ความสงสัยก็จะหายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน ความสงสัยจะหายหมดสิ้นไปได้ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการศึกษา และปฏิบัติธรรมเท่านั้น

การพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือลดความตึงเครียดนั้น ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญสมาธิภาวนาก็คือการมองเข้าไปในจิตของตนด้วยสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้มองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ ซึ่งต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความอดทนอดกลั้นอย่างยิ่ง จากการทำเช่นนี้เราจะค่อย ๆ เรียนรู้และซึมซับสิ่งควรรู้ต่าง ๆ มากขึ้น อย่าปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งเครียดหรือบีบคั้นตัวเองเกินไป และไม่ควรยึดมั่นอยู่กับรูปแบบภายนอกเท่านั้น การจับตาดูการกระทำของผู้อื่นหรือจ้องจับผิดผู้อื่นในขณะปฏิบัติธรรม เป็นการกระทำที่ไม่ได้ประโยชน์อะไร จงใส่ใจ

ในการกระทำของตนและใช้ปัญญาใคร่ครวญทบทวนเรื่องของตนบ่อย ๆ ก็จะได้ประโยชน์สูงสุด

สิ่งที่จะช่วยพัฒนาจิตใจอีกอย่างหนึ่งคือ จะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการเสียสละ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา อย่าไปตัดสินเรื่องของคนอื่นที่ไม่ใช่หน้าที่ของตนหรือตนไม่ได้เกี่ยวข้องด้วย ซึ่งจะทำให้เราอดที่จะต่อเติมหรือแต้มสีในเรื่องเหล่านั้นไม่ได้ คนเรามีหลายแบบต่าง ๆ กัน อย่าคอยแต่มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงใครให้เป็นดังใจของตนหรือตามที่ตนเห็นว่าดีกว่า ถูกต้องกว่า

คำว่า "ธรรมะ" หมายถึงความร่มเย็นที่สูงสุด เป็นหลักการที่มั่นคงและเป็นสุขแก่ผู้พึ่งพิง มีแต่ **เหตุกับผล** และ **ความควรหรือไม่ควร** เป็นเครื่องทดสอบ ทั้งเหตุและผลรวมตัวกันเข้าเรียกว่า **ธรรมะ**

คุ้มหรือไม่คุ้ม กับ ควรหรือไม่ควร

การพิสูจน์หาความจริงแห่งความเสื่อมความเจริญ และความจริงของการกระทำทุก ๆ อย่างด้วยการพิจารณาถึงสาเหตุก่อนในทุกกรณี นั่นคือผู้มีธรรมและยึดธรรมะเป็นหลักของใจ

และนั่นหมายถึง ผู้มีวิชาธรรมะเป็นเครื่องป้องกันตัว คนเช่นนี้ จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาก็ตาม จะเป็นผู้สามารถรักษาตนให้ทรงตัวได้ ในท่ามกลางความปั่นป่วนผันผวนนานาประการได้อย่างปลอดภัย เพราะในทางโลก จะทำหรือจะพูดอะไรก็คิดแต่เพียงว่า **คุ้มหรือไม่คุ้ม** ที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งเหล่านั้น แต่ในทางธรรมจะคิดว่าเป็นสิ่งที่ **ควรทำหรือไม่ควรทำ** เท่านั้น

การมีไมตรีจิตเอื้อเฟื้อเล็ก ๆ น้อย ๆ ย่อมทำให้ทุกชีวิตมีความสุข แต่ความมีไมตรีจิตและการเอื้อเฟื้อที่มากขึ้นย่อมทำให้ผู้นั้นมีจิตใจสูงขึ้น

การศึกษาธรรมนั้นจะต้องเรียนเอง สอนตัวเอง อยากรู้อะไรก็ต้องถามตัวเอง เพราะสติปัญญาของคนมีญาณวิชามานานแล้ว

การปฏิบัติธรรมก็คือการทำกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ผู้ทำจะรู้เองเห็นเองจากสติปัญญา หรือประสบการณ์ของตน ซึ่งจะมีอานิสงส์แก่ตนทุกเมื่อ และความเชื่อเรื่อง **เจ้ากรรมนายเวร** ที่ทำให้เกิดวิบากกรรมต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เพราะผู้ที่แก้ไขหรือป้องกันได้ดีที่สุดคือเจ้าของ**ดวง** เองเท่านั้น เพราะว่า _ _ _

ดวงใคร ก็ดวงมัน

เรื่องส่วนตัว

ทำไมคำสอนของพระพุทธองค์ที่นำมาสอนเราจึงเป็นเรื่องส่วนตัวของพระองค์ท่านทั้งนั้น ?

ปุพเพนิวาสานุสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ เป็นเครื่องบ่งบอกว่าธรรมะที่พระองค์ทรงสอนเราว่า การทำสิ่งนี้เป็นบาป ทำแล้วต้องตกนรก ทำสิ่งนี้เป็นบุญ ทำแล้วขึ้นสวรรค์ เพราะพระองค์เคยทำแล้ว ได้ตกนรกหรือขึ้นสวรรค์มาแล้วแต่ชาติก่อนโน้น

ธรรมะที่พระองค์นำมาสอนเราเป็นเรื่องส่วนตัวของพระองค์ทั้งนั้น พระองค์เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารหลายล้านชาติ บางชาติไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเกิดเป็นนกคุ้ม บางชาติเกิดเป็นกระต่าย ถึงแม้จะเกิดเป็นสัตว์เดรัจ-ฉาน พระองค์ก็บำเพ็ญบารมีไม่หยุดยั้ง

การบำเพ็ญสมาธิ บำเพ็ญฌานได้สำเร็จฌานสมาบัติ ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก พระองค์ก็เคยบำเพ็ญฌานไปเกิดเป็นพระพรหมมาแล้วแต่ชาติก่อนโน้น

ในชาติปัจจุบันนี้พระองค์ก็มาบำเพ็ญเพียรภาวนาเจริญกรรมฐานได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สำเร็จแล้วจึงได้นำธรรมะมาสอนเรา เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้ยินคำสอนของพระองค์จะเป็นอะไรก็ตามที่ทรงสอน ถ้าหากเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงควรรับฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งปฏิเสธว่ามันไม่เป็นความจริง

อาศัยการระลึกชาติหนหลังได้ นอกจากจะรู้เรื่องของพระองค์แล้ว ยังรู้เรื่องของสัตว์อื่น คนอื่นด้วย คนเราเกิดมาบางคนก็รูปร่างสวยหรือขี้ริ้วขี้เหร่ สติปัญญาเฉลียวฉลาดหรือโง่เขลา หรือไปเกิดเป็นสัตว์ต่าง ๆ เป็นเพราะเหตุใด?

พระองค์ทรงรู้ว่า กัมมัง สัตเต วิภัชณติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่าง ๆ กันจากการตรัสรู้ของพระองค์ เพราะฉะนั้นคำสอนของท่านไม่ใช่แบบว่า **นอนหลับฝันไป** ตื่นขึ้นมาก็เทศน์ให้คนอื่นฟัง พระองค์ทดสอบมาด้วยพระองค์เอง ฉะนั้น **เชื่อไว้ก่อนเถอะ**

ในตัวเราซึ่งมีกายกับใจ มีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจ เป็นสมบัติอยู่ในตัวเองแล้วทั้งนั้น แต่ว่า ฤทธิ์ อิทธิพล อำนาจ นั้นฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก

การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นขึ้นมาเพื่อจะได้นำคุณสมบัติเหล่านั้น มาใช้ประโยชน์ในธุรกิจการงานต่าง ๆ

ทำไมเราจะต้องมาปฏิบัติสมาธิ ?

ที่ต้องปฏิบัติสมาธิก็เพราะชีวิตของเราทุกคนอยู่ด้วยพลังของธรรมชาติ ซึ่งทุกคนมีสมาธิเป็นเดิมพันอยู่แล้วไม่มากก็น้อย และอีกอย่างหนึ่งเราทุกคนมีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจอยู่ในตัว เพราะเราเกิดมาหลายภพหลายชาติ บางท่านอาจจะบำเพ็ญตนเป็นพระฤษีสำเร็จฌานสมาบัติมาแล้ว การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปลุกจิตให้สำนึกให้ตื่นขึ้นมา การสวดมนต์ภาวนา การทำสมาธิเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่น

จุดยืนของชาวพุทธคือการสวดมนต์ บทสวดมนต์อยู่ที่พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ และเมตตาพรหมวิหาร อย่าไปไขว่คว้าอะไรให้มากนักจะสับสน หลังจากที่สวดมนต์

ภาวนาแล้ว ควรอุทิศส่วนกุศลให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น นี้เป็นกิจวัตรของชาวพุทธ

คำสอนของพระพุทธองค์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

- ธรรมะที่เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ
- ธรรมะที่เป็นคำสอน ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักและวิธีการกล่อมเกลากาย วาจา และใจให้ประพฤติอยู่ในกรอบ เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227

ศีล 5 เป็นกรอบของการปฏิบัติของชาวบ้านทั่ว ๆ ไป ศีล 8 สำหรับนักบวชเป็นชีหรือชีพราหมณ์ หรือพรหมโณ ศีล 10 สำหรับสามเณรที่บวชห่มจีวรผ้าเหลือง ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ ผู้ใดอยู่ในจุดไหนเมื่อปฏิบัติตามกฎของตนเองให้ถูกต้องก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้รับเอาคำสอนของพระพุทธ-เจ้าเป็นเครื่องขัดเกลากาย วาจา ใจ ของตนให้ประพฤติอยู่ในกรอบในระเบียบ เพื่อความละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เราสามารถรับรู้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ หมายถึงกายกับใจของเรา ภาษาศาสนาบัญญัติว่า **สภาวธรรม**

สภาวธรรม มีอาการเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ตามภาษาทั่วไปก็คือ มีลักษณะเกิดขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง และสลายไปในที่สุด ภาษาศาสนาบัญญัติว่า **อนิจจัง** ไม่เที่ยง **ทุกขัง** คงอยู่ไม่ได้ และ**อนัตตา** ไม่เป็นตัวของตัวเอง

เมื่อมาปฏิบัติธรรม ก็ฝึกสติให้รู้สภาวธรรมของการนั่ง นอน ยืน เดิน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด และคิด ให้มีสติตามรู้ทุกระยะ เป็น**สิ่งรู้**ของจิต เป็น**สิ่งระลึก**ของสติ เพราะธรรมชาติของจิตถ้าจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ก็จะเพิ่มพลังให้จิตมีพลังงานมากขึ้นทุกที การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการปลุกจิตใต้สำนึกของเราให้ตื่นขึ้นมา เพื่อจะได้นำจิตของตนไปใช้ประโยชน์ในธุรกิจการงานต่าง ๆ

ขณะใดที่ภาวนาแล้วจิตสงบ นิ่ง สว่าง นั่นแสดงว่าจิตใต้สำนึกของเรา**กำลังตื่น**แล้ว หากฝึกต่อเนื่องทุกวันจนชำนาญก็สามารถทำจิตใจให้สงบได้ตามต้องการ เมื่อจิตสงบลงจะน้อมไปใช้ประโยชน์ในทางไหนก็ได้

ดังนั้นการฝึกสมาธิคือการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นขึ้นมาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธองค์และ

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านจึงสอนให้เราปฏิบัติสมาธิ เพราะสมาธิคือทำจิตให้มีสิ่งรู้ และสติมีสิ่งระลึก

ถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้อีกเพียงวันเดียว เราต้องการทำอะไร?

อาจจะเริ่มต้นด้วยการพิจารณาดูชีวิตทั่ว ๆ ไป ดูว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ พอใจหรือไม่พอใจ ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้ เราได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง ขีวิตที่เหลืออยู่นี้เราควรจะทำอะไรให้ดีที่สุด

ธรรมดาสำหรับมนุษย์และสัตว์ มีชีวิตอยู่ด้วยการต่อสู้ดิ้นรนไปตามอำนาจของกิเลส วิ่งตามความอยากอยู่ตลอดเวลา ตื่นขึ้นก็รีบชำระร่างกาย รีบกิน รีบเดินทางไปทำงาน รีบ ๆ ๆ ๆ ตลอดวันตลอดคืน ซ้ำ ๆ อยู่อย่างนี้เป็นเดือนเป็นปี บางทีก็ตลอดชีวิต ถ้าเรารู้ว่าเราจะรีบไปไหน? รู้เป้าหมาย หรือมีจุดหมายปลายทางที่แน่นอนก็ยังดี แต่ส่วนมากไม่ค่อยรู้ จะไปทางไหนก็ไม่รู้

ถ้าอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็ **หยุดก่อน** ค่อย ๆ คิดพิจารณาว่าเราใช้ชีวิตอยู่เพื่ออะไร กำไรของชีวิตคืออะไรกันแน่ เราต้องการอะไรจากชีวิต ถ้าเรามีแนวคิดอย่างนี้ อาจจะมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น

ดังนั้นลองตั้งคำถามถามตัวเองใหม่ว่า ---

สมมุติว่าถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้เพียงอีกแค่ปีเดียว เราต้องการจะทำอะไร ?

อาจจะหาคำตอบยังไม่ได้ก็ไม่เป็นไร นี้เป็นเพียงอุบายไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเท่านั้น ช่วยทำให้จิตใจสงบซึ่งจะช่วยให้เกิดปัญญา และคำตอบที่ได้จากหลักการคิดแบบนี้ จะเป็นคำตอบที่เกิดจากเหตุ-ผล มิใช่เป็นคำตอบที่เกิดจากการนึกคิด

ถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้อีกแค่วันเดียว เราจะทำอะไรดี ?

การพิจารณาอย่างนี้เป็นวิธีเจริญมรณาสติวิธีหนึ่ง ช่วยปลุกจิตให้ตื่นจากความลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต ที่หลงอยู่ตลอดเวลาว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย เป็นวิธีกระตุ้นปัญญาให้ทำงาน ทัศนคติในชีวิตของตนก็จะชัดเจนขึ้นเห็นชัดว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร กำไรชีวิตคืออะไร ทำอะไรจึงจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้า และ**ประโยชน์อย่างยิ่ง** คืออะไร?

หน้าที่ของคนคือ **ต้องเป็นผู้ไม่ประมาท** ต้องเตรียมตัวให้พร้อมไว้ วันหนึ่งเราอาจมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยการ

ปฏิบัติธรรมแนวนี้ วันที่ใจเริ่มเหน็ดเหนื่อยและต้องการจะพักผ่อน แล้ววันนั้น การเข้าถึงธรรมะก็จะ ---

ไม่ใช่สิ่งที่ไกลเกินเอื้อม

ทางลม

คนเราเมื่อยังมีลมอยู่ก็ต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุด เมื่อลมจากไปแล้ว ทุกอย่างก็หมดความหมาย แล้วก็ลืม---- เหมือนสายลมที่พัดผ่านไป

คนฉลาด คือผู้ที่รู้จักสร้างโอกาส การจะก้าวล้ำหน้าผู้อื่นถ้ามัวแต่รอโอกาส บางครั้งต้องต่อสู้กับคู่แข่งมากมาย แล้วผลที่ได้รับก็คือ --- **เหนื่อยเปล่า**

สิ่งที่สังคมยังเหลืออยู่น้อยมากคือ ความอบอุ่นของสถาบันครอบครัวและความเป็นปึกแผ่นของชุมชน ดังนั้นระบบการศึกษาของเรา ต้องให้ความสำคัญกับส่วนที่ทำให้เราเข้าใจความเป็นมนุษย์ของตัวเราและของผู้อื่น หากเราคิดถึงคนอื่นในฐานะเป็นเทคโนโลยีบ้าง เป็นเงินบ้าง เป็นทรัพ-ยากรบ้าง ถ้าเราเริ่มต้นทำลายความเป็นมนุษย์ของคนอื่นเช่นนี้ ในที่สุดการกระทำเช่นนั้นก็จะย้อนกลับมาทำลายตัวเราเอง

เพราะฉะนั้นไม่ว่า **เขา** หรือ **เรา** จะจัดการกับตัวเองอย่างไรล้วนไม่อาจหลีกหนีกันไปได้ และจะต้องมีผลกระทบต่อกันอย่างแน่นอน การแสวงหามุมมองใหม่ๆ ก็คงจะน่าสนใจและได้ประโยชน์มากกว่า **การย่ำ** และ **ย้ำ** อยู่เพียงแค่ใครเป็นมิตร ใครเป็นศัตรู

ถึงแม้เรารู้ว่าไม่มีใครในโลกจะสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ตรงนี้ไม่สำคัญเท่ากับการที่รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับโลกได้มากแค่ไหน ตนเพียรเฝ้ามองโลกในแง่ดีงาม หรือพบเห็นแต่ความเลวร้ายที่เกลื่อนกระจายอยู่ทั่วไป

ชีวิตในภาวะสมดุลคงไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรได้ เหมือนน้ำนิ่งในบึงใหญ่ หากไม่มีอะไรมาตกกระทบยากยิ่งจะก่อแรงกระเพื่อมให้แก่ผิวน้ำ และความนิ่งของผิวน้ำนั้น เบื้องล่างอาจไหลเชี่ยวเป็นเกลียววนอยู่วันแล้ววันเล่า หรือหากมีสภาพเป็นน้ำนิ่งจริง ๆ คงเป็นบึงใหญ่ที่สะสมตะกอนของสิ่งต่าง ๆ เป็นจำนวนมหาศาล

เพื่อประโยชน์แก่ตัวเองควรหัดให้รู้จักการปรับเปลี่ยนท่าทีเพื่อสร้างมิตรภาพ ความรัก และความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ซึ่งมีชีวิตอยู่ในสังคมเดียวกันบ้าง ถึงแม้จะไม่ได้ตามที่มุ่งหวัง เพียงทำได้บ้าง แค่นี้ก็ดีมากแล้ว

มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่ฉลาดที่สุด มีความสามารถในการค้นพบสิ่งมหัศจรรย์ต่าง ๆ ได้มากมาย แต่ความมหัศจรรย์ที่ค้นพบนั้น มีต้นตอที่แท้จริงมาจากธรรมชาติทั้งนั้น

เมื่อคนพบว่าทรัพยากรในโลกนี้สามารถสร้างสรรค์สิ่งอำนวยความสะดวกให้อย่างมากมาย ทำให้ลำพองใจจนหลงลืมไปว่าสิ่งเหล่านั้นย่อมมีวันหมดไปจากโลก การผลาญทรัพยากรอย่างไม่รู้คุณค่า และไม่เห็นความจำเป็นของการหามาทดแทน สักวันหนึ่งจะกลายเป็นหอกทิ่มแทงมนุษย์กันเองอย่างเจ็บปวดที่สุด กว่าเราจะตระหนักว่าได้สูญเสียสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสิ่งหนึ่งไปก็สายเกินไปแล้ว

ศิลปโบราณอันเกิดจากภูมิปัญญาบรรพชนที่ถูกถ่ายทอดอย่างต่อเนื่อง ด้วยความภาคภูมิใจ ด้วยความหวงแหน และด้วยความตระหนักซึ้งในคุณค่า สายใยชีวิตที่ถักทอไปเรื่อยๆ อย่างเรียบง่าย ความหมายของชีวิตจึงล้ำลึกและแฝงเร้นอยู่ในผลงานทุกชิ้นที่ได้ทำ เป็นความสุขและความหวังที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ความหวังดีและการลงมือกระทำเท่านั้น ชีวิตบางชีวิตจึงจะมีสิทธิมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไปได้ บางครั้งสิ่งที่มีชีวิตเล็ก ๆ

ก็ช่วยให้เรา **ได้คิด** ได้ว่าความงามภายนอกที่เห็นนั้น ความจริงก็คือ **เปลือก** หาใช่ **แก่น** อันบ่งบอกถึงความงามที่แท้จริงไม่

หนังสือเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ เป็นเหมือนครูที่บันทึกถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ และก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งต่อตนเองและประเทศชาติ และสนองตอบความต้องการด้านพัฒนาทางการศึกษา ทางวิชาชีพของประ-ชาชนโดยส่วนรวม

ผลกระทบที่เกิดจากความเจริญ ประเทศที่พัฒนาเพราะความเจริญนั้น ค่าของคนน่าจะแพงขึ้น แต่สภาพปัจจุบันความเจริญทำให้ค่าของคนถูกลง เช่น พ่อสามารถฆ่าลูกได้หรือลูกสามารถฆ่าพ่อได้ เพราะความโกรธทำให้มนุษย์ไม่มีกฎหมาย

ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ และคนกับสิ่งนอกเหนือธรรมชาติจะเป็นวัฒนธรรมของชุมชน เช่น การอนุรักษ์ดิน น้ำ ป่า สัตว์ เพราะสิ่งเหล่านี้หากขาดหายไปจากชีวิตเราหรือถูกทำลาย สิ่งมีชีวิตและคนก็จะตายตามไปด้วย

วัฒนธรรมนั้นมีทั้งตัวจริงและตัวปลอม คนส่วนมากรู้จักแต่ตัวปลอม ส่วนตัวจริงเป็นอย่างไรนั้น ไม่ค่อยเข้าใจ

ในยุคโลกาภิวัตน์คนส่วนมากจะพบแต่รูปธรรม ส่วนนามธรรมที่เป็นมิติสำคัญของชุมชนไทยนั้นได้หายไป เหลือแต่เพียงวัฒนธรรมปลอม วัฒนธรรมที่เป็นแก่นแท้ได้หายไป สิ่งที่เหลืออยู่ของการพัฒนาคือ **เงิน** เป็นกระแสหลัก เรายึดถือเงินเป็นคุณค่าหลัก เป็นสุดยอดของการแข่งขัน

สมองคนเป็นเรื่องที่ถูกเน้นมากขึ้น เน้นเรื่องเทคโนโลยี เน้นเรื่องการจัดการให้คนเป็นตัวประสิทธิภาพในการผลิต การจัดการในองค์กรรวม การเอื้ออาทรในเชิงสังคมได้หายไป แต่การแข่งขันเอารัดเอาเปรียบเข้ามาแทนที่

คุณค่าของเงินในสังคมไทยยึดถือว่า คนที่รวยมากคือ **คนที่มีอำนาจ** ไวรัสของความร่ำรวยเป็นค่านิยมกำลังแพร่ขยายในสังคมไทย

แต่คนที่เป็นเศรษฐีไม่ใช่คนที่อวดความมั่งมีด้วยการใช้ของที่มีราคาสูง โบราณสอนว่าถ้าอยากรวย **อยู่อย่างคนรวย** จะไม่รวย ถ้า **กลัวจน** อยู่อย่างคนจน **จะไม่จน**

การดำรงชีวิตที่เหมาะสม รู้จักประหยัดอดออมนั้น หากเราเริ่มต้นกันใหม่ให้ถูกต้องด้วยการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เราก็จะอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย

สมบัติ เงินทอง สิ่งของต่าง ๆ ไม่ช่วยดับความอยากในใจได้ มีแต่เสริมให้มากขึ้น คุณธรรมความดีเท่านั้นจะช่วยลดเปลวความอยากลงได้

มนุษย์เกิดมาเพราะผลกรรมดีกรรมชั่วของตน ทางดำเนินชีวิตก็เป็นผลของการกระทำของตนนั่นเอง ให้ระมัดระวังในการกระทำในปัจจุบันเพื่อให้เกิดความสุขแก่ตน ความอยากเป็น **เครื่องล่อ** ให้คนเข้าวัฏจักรวนเวียนเรื่อยไป มีแต่ความดีและธรรมะเท่านั้นที่จะพาให้คนหมุนออกจากวัฏวนได้ แต่ล้านคนจะหลุดออกไปได้หนึ่งก็ทั้งยาก

ความอยากทุกอย่างนำความเดือดร้อนมาให้ทั้งนั้น แต่การอยากทางธรรมคือการอยากเป็น **คนดี** เป็นความอยากที่นำความเดือดร้อนมาให้น้อยที่สุด

คนที่ไม่รู้ว่าความอยากเป็นพิษภัยอย่างยิ่ง โทษของมันรุนแรงมากเพียงใด คนไม่รู้เท่าทันก็จะพุ่งเข้าหา และเป็นทุกข์

เพราะไม่รู้วิธีหาทางออก มีธรรมะของพระพุทธองค์ด้านปฏิบัติเท่านั้น จึงจะควบคุมหรือปราบปรามต้นเหตุของความอยากได้อย่างเด็ดขาด

แม่น้ำวัดความลึกตื้นได้ แต่ตัณหาหรือความอยากวัดไม่ได้ อย่าดิ้นรนให้มากไป ควบคุมมันให้อยู่ สกุลใดที่ประ-พฤติดีจะมีความสุขยิ่งกว่าสกุลที่เป็นมหาเศรษฐี และคุณงามความดีเท่านั้นที่จะพาคนออกจากทุกข์ได้

ดังนั้น ทุกวันให้สร้างคุณงามความดีเหมือนสร้างหลักไว้ เมื่อตนตกน้ำจะได้มีที่เกาะ คนมีใจที่เป็นธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยตนเอง และพึ่งตนเองได้ ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นเครื่องป้องกันภัยเหมือนมียารักษาโรคไว้ประจำตัว

การพัฒนาชาติให้เริ่มที่ประชาชน พัฒนาคนให้เริ่มที่ใจ จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเราเองก่อน เพราะใจของคนวางไม่ถูกที่ เราจึงต้องใช้เทคโนโลยีมาสนองความต้องการอย่างไม่รู้จบ

คนที่เรียนเทคโนโลยีจะต้องมีคุณสมบัติ 2 อย่างคือ เป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาธรรมชาติคือ ความแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย และเป็นคนใฝ่ทำ ใฝ่ประดิษฐ์

นักปราชญ์ มีความสุขขณะคิด นักวิทยาศาสตร์มีความสุขขณะทดลอง นักวิจัยมีความสุขขณะเก็บข้อมูล ความสุขเหล่านี้เกิดจากความชอบในเรื่องที่ทำเป็นพื้นฐาน เพราะความชอบทำให้เกิดสมาธิ เรียกว่า **ฉันทสมาธิ**

เมื่อมีชีวิตอยู่ จงใช้ร่างกายนี้สร้างบุญกุศล คุณความดี เมื่อกายต้องสูญสิ้น **ใจ** ก็ต้องไปหาที่อยู่ใหม่ ผู้มีปัญญาพึงรู้ว่า **ใจก็เรียกร้องเครื่องคุ้มครองรักษา** สิ่งนั้นคือการสวดมนต์ภาวนา

ความสุขที่แท้จริงคือการมีธรรมครองใจ สิ่งอื่น ๆ เป็นเพียงเครื่องประกอบ ช่วยสภาพความเป็นอยู่ให้พอมีพอเป็นตามสภาวะอันควรเท่านั้น

คนมีธรรม เมื่อมีทรัพย์มีเกียรติจะนำไปใช้ในการสร้างเสริมคุณประโยชน์ให้แก่ตนเอง ไม่ให้กิเลสลากจูงไปในทางที่ทำให้ตนเองต่ำลงหรือทำลายตนเอง เมื่อคิดดีทำดีเสมอ ๆ ใจก็ชุ่มชื่นเบิกบาน ความชั่วทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข์เพียงใดเราก็รู้กันดีอยู่แล้ว แต่ความร้อนจากทุกข์ที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่อาจเปรียบเทียบกับเปลวไฟนรกได้ ดังนั้นถ้าต้องตกนรกจะทุกข์ทรมานขนาดไหน ?

ทุกคนควรเป็นคนดีให้เต็มบาท ไม่ใช่ 2–3 คนรวมกันจึงจะเต็มบาท ต้องทำความดี แก้ไขตนเอง คนอื่นเขาจะทำอย่างไรก็ช่างเขา ดูตัวเองแก้ตัวเองสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด

ผู้ใหญ่ควรทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก เช่น การพาลูกไปทำบุญใส่บาตร และประพฤติตนให้อยู่ในขอบเขตแห่งธรรม

คนที่ไม่พอใจสามีภรรยาของตน เห็นคนอื่นดีกว่านั้นเป็นพวกไม่ครบบาท เรื่องราคะนั้นจงทำให้เหมือนไฟในเตาที่บ้าน จะใช้ทำประโยชน์ได้ดี ถ้าผู้ใดอยู่ในศีลธรรมข้อนี้จะมีความสุขยิ่งกว่าเศรษฐี

เด็กเล็ก ๆ ยังสามารถเลือกได้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ของตน คนที่ไม่สามารถแยกได้ว่าใครเป็นสามีของตนหรือของคนอื่น หรือใครเป็นภรรยาตนหรือไม่ใช่ ใครที่เป็นหรืออยู่ในสภาพเช่นนี้ **ควรไหว้เด็ก** ได้แล้วเพราะเด็กเก่งกว่า

ความชั่วนั้นไม่ต้องสอน ใคร ๆ ก็ทำเป็นเพราะกิเลสมันมีอยู่เป็นพื้นใจของจิต ส่วนการแก้ไขความชั่วต้องมี **ครูบาอาจารย์** แนะนำสั่งสอน และคุณธรรมความดีเท่านั้นที่จะชำระความชั่วออกจากใจได้

บ้าน กับ วัด ไม่เหมือนกัน วัดเป็นสถานที่ชำระมลทินออกจากกาย วาจาและใจ เมื่อเป็นคนมีศีลธรรมเป็นหลักปฏิบัติ แม้มีครอบครัวก็จะร่มเย็น บ้านจะเป็นสวรรค์ของทุกคน

ความรักระหว่างครอบครัว แม้ว่าจะเริ่มต้นรักด้วยกิเลสตัณหาก็จริง แต่ภายหลังจะเหลือแต่ความเมตตาปราณี ทำให้ทอดทิ้งซึ่งกันและกันไม่ได้ ยิ่งปฏิบัติธรรมถูกต้องมากเท่าใดความเมตตาก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ถึงแม้จะไม่มีเรื่องของกิเลสเข้ามาเกี่ยวข้องก็อยู่กันได้อย่างสบาย เพราะความรักที่เกิดจากความเมตตาปราณีเป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด

แต่ว่าหากปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความรู้สึกเบื่อครอบครัว เบื่อโลก อยากเข้าวัด ก็ **อย่าเชื่อความรู้สึก** ของตัวเองให้มากนัก ความรู้สึกเช่นนั้นเป็น **ตัวมารร้ายที่สุด** บางทีเราหลงเชื่อแล้วทิ้งครอบครัวไป เมื่อหายเบื่อไปเจอ **คนใหม่** ก็ไปสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นอีก

อำนาจกรรมนั้น **เหนือการคาดคะเน** ผู้ชายคนที่ 2 หรือผู้หญิงคนที่ 2 จะเป็นคนเข้ามาทำลายครอบครัว ดังนั้นเมื่อพบคนทั้ง 2 ประเภทนี้ ___

จงเหวี่ยงไปให้ไกลข้ามโลกไปเลย

ชีวิต

เรื่องชีวิต คิดคิดไป ชวนให้คิด
ช่างวิจิตร พิสดาร สุดชวนไข
มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ คลุกเคล้าไป
ทั้งร้องไห้ หัวเราะ เย้ยเยาะกัน

ไม่มีใคร ที่ได้ดี มีแต่สุข
หรือมีทุกข์ โทมนัส คอยผัดผัน
มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ ทั่วหน้ากัน
อย่าใฝ่ฝัน หวังแต่สุข ทุกข์ไม่เอา

เวลาใด ได้ดี มีแต่สุข

อย่าลืมทุกข์ ที่คอยอยู่ เป็นคู่เถา

ในยามทุกข์ จงปลุกใจ ให้บางเบา

จิตหายเศร้า รู้เท่าทัน นั่นแหละดี

พระธรรมดิลก (จันทร์ กุสโล)
วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่
แต่งเมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็น "พระเทพกวี"
7 กันยายน 2530

พิมพ์ที่โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 2183563-4
นายประเสริฐ ศีลพิพัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ตุลาคม 2541
4104-200/80,000(2)

ที่ปรึกษา ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
พระตำหนักล่าง วัดบวรนิเวศวิหาร

ผู้จัดทำ โครงการพบกันครึ่งทาง

ขอเอกสารได้ที่ ผู้จัดทำโครงการพบกันครึ่งทาง
9 สุขุมวิท 42 กทม. 10110
โทร. 739-3571, 01-833-2636, 01-451-2490
โทรสาร 391-8699

